

سلسلہ متلقین بمباشرت و تعلیم نیک کرداری و اخلاق کی تیسری کتاب عمر رسیدہ لوگوں کے لئے

اقرب للناس حسبا و هو غفرلہم

(داد جو دیکھ لوگوں کا حساب برائے اسی کی رحمت) غریب الکا اس پر بھی وہ غفلت میں پرے کو موند گئے ہوئے (چھ چاہتے) ہیں

اے کہ سچا ہفت روزہ خیالی مگر این پنج روزہ ریالی

عصایٰ سعید

جس کا مانند ڈاکٹر سال کی مشہور انگریزی کتاب "ڈاکٹ لے میں آت فانی" فوٹو آٹ ٹونو، ہر باب اجازت مصنفہ اردو کے قالب میں اپنی طرز پر ترجمہ کیا۔
لکھی گئی جس میں عمر رسیدہ لوگوں کی بھلی یک لایا مشیہ باوقار قابل
ذخیرہ و مصلحت کا ہر جو دنیا کی آخری منزل میں بھی بکا آدھر
کی مہم نعمت و نیکسہ فی الخلق

اور ہم جس کی عمر زیادہ کرتے ہیں بناوٹ میں اس کو اُن گھٹاتے چلے جاتے ہیں

مرتبہ

خاک بشیر الدین احمد دہلوی اول تعلقہ دار (کلکٹر ضلع اربوچ ٹھٹکے کا نظام)

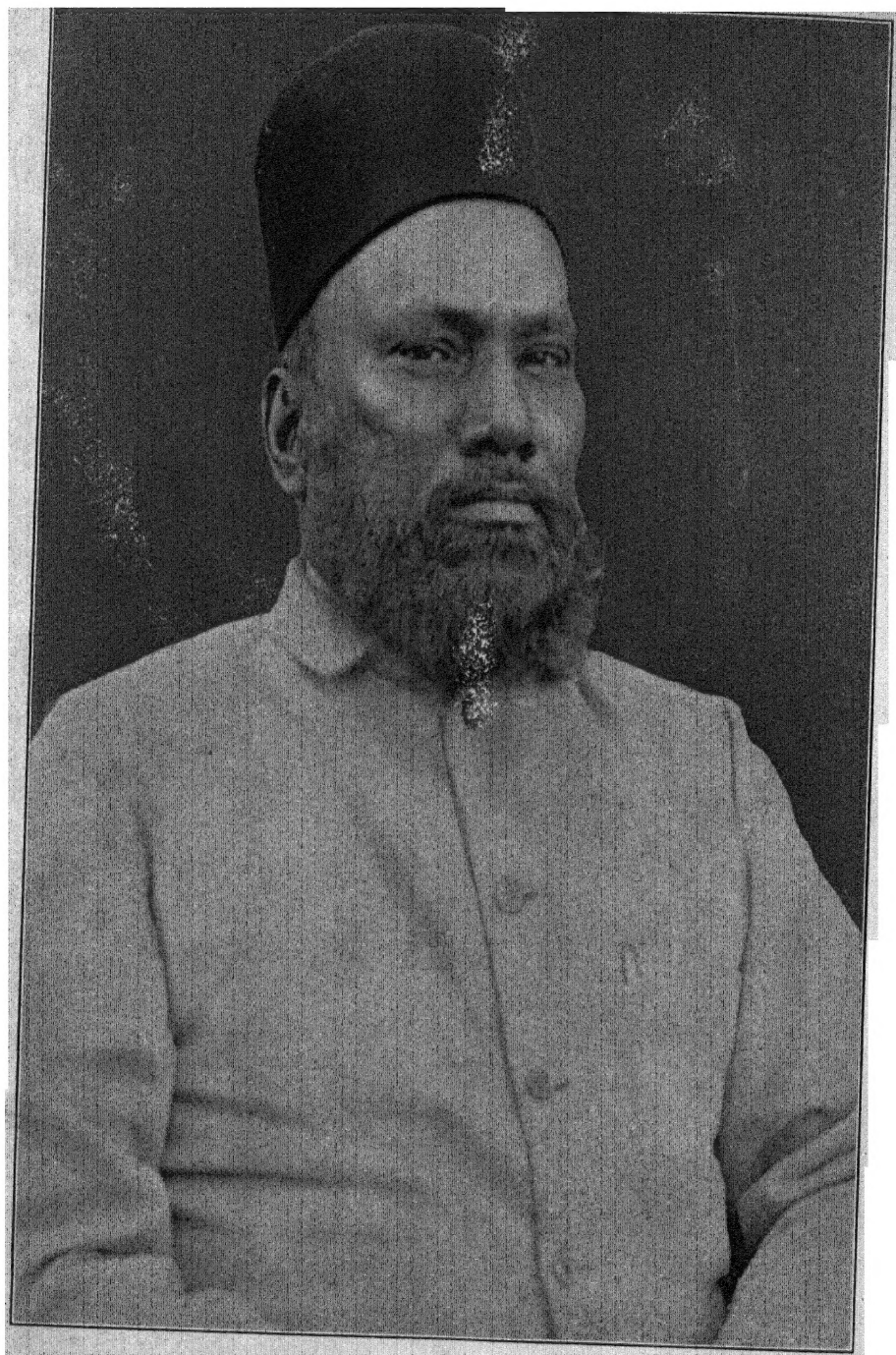
۱۹۱۵ء

مطبع شمس کی گڑھ میں بشیر الدین خان کے پتھر چھپی

(طبع اول اکبر اعلیٰ (جملہ حقوق بحق مولف محفوظ ہیں)



SYLVANUS STALL, D.D.
The Author



BASHIR UDDIN AHMAD
The Translator

نذر

میں اس ناچیز کتاب کو قیمتنا و تبرکاً اپنے والد ماجد جناب شمس العلماء
ڈاکٹر مولوی حافظ نذیر احمد صاحب قنبلہ و کعبہ مرحوم و مغفور کے نام نامی پر
معنون کرنا بڑی سعادت دارین سمجھتا ہوں کہ صاحب موصوف نے اپنی پاک
مذہبی اور باریض عالمانہ زندگی اور نیز اپنی بے بہا تصانیف خصوصاً ترجمہ اردو
کلام مجید سے ایک یہ ساعدہ سے عمدہ نقش صفحہ دنیا پر چھوڑا ہے جو ایک
مدت مدید تک لوگوں کے دلوں سے نونہ ہوگا۔ صاحب موصوف کی دلوث
اور خیر مجسم زندگی آنے والی نسلوں کے لئے ایک بہترین اور قابل تقلید
نمونہ ہے اگر ہماری قوم میں سو دو سو نہیں دس پانچ بھی ایسے متبرک نفوس
خدا کے فضل و کرم سے نکل آئیں تو قوم کے مردہ قالب میں از سر نو
جان پڑ جائے۔

ہرگز نہ میر دآں کہ دلش زندہ شد بہ علم ثبت ست بر جریہ عالم دوام ما
گرچہ خوردیم نسبتے ست بزرگ
ذرہ آفتاب تابانیم

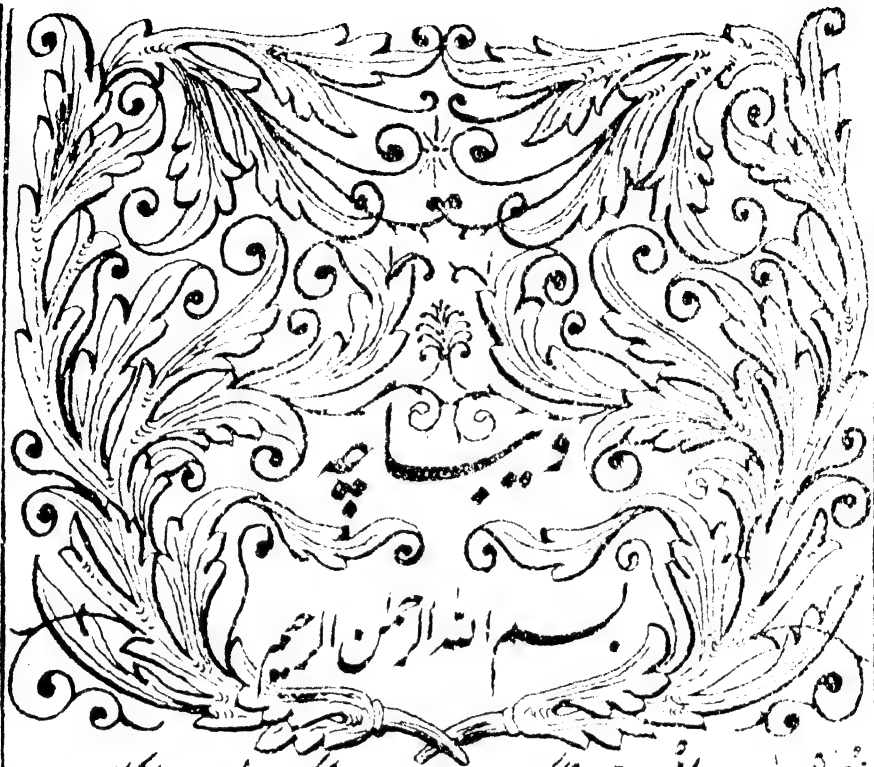
خاکسار بشیر

فہرست مضامین

ب	مضمون	از صفحہ	تا صفحہ
۱	۲	۳	۴
۰	دیباچہ	۱	۲۱
پہلا	اوسط عمر میں قوائے جسمانی کے تغیرات	۲۲	۲۷
دوسرا	تغیرات کی بدیہی شہادت	۲۸	۳۴
تیسرا	تغیرات کا ظہور	۳۴	۴۱
چوتھا	طبی شہادت	۴۱	۴۹
پانچواں	تلافی مافات	۴۹	۵۶
چھٹا	اعتدال کی ضرورت	۵۷	۶۱
ساتواں	اعتدال کی تاکید	۶۱	۷۱
آٹھواں	مردمیت کی تشبیہ اور تحفظ	۷۲	۸۲
نواں	قوائے جسمانی کا طبعی بگاڑ	۸۳	۹۳
دسواں	غذہ قدیمہ کا بڑھنا	۹۳	۱۰۶
گیارہواں	بڑھاپے کی شادی	۱۰۷	۱۲۸
بارہواں	آنے والی زندگی	۱۲۸	۱۴۱
تیرہواں	کم رغبتی کا زمانہ	۱۴۱	۱۶۱

باب	مضمون	از صفحہ	تا صفحہ
چودھواں	مستورات کی زندگی کے تغیرات	۱۶۱	۱۶۷
پندرہواں	ایام یاس کے کاٹنے کی تدبیر	۱۶۸	۱۷۳
سولہواں	قرب زمانہ یاس کی ظاہری علامتیں	۱۷۴	۱۸۲
سترہواں	ایام یاس میں جسمانی تغیرات	۱۸۳	۱۹۱
اٹھارہواں	ایام یاس میں ذہنی اور دماغی تغیرات	۱۹۱	۲۰۱
	خاتمہ	۲۰۲	۰
	قطعات تاریخ	۲۰۳	۲۰۵





الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَا يُغْنِيهِ الْكَرَمُ
 لِقَاءَ الصَّلَاةِ عَلَى خَيْرِ خَلْقِهِ مُحَمَّدٍ
 لَوْلَا مَا خَلَقَ لَمْ يَكُنْ الْإِنْسَانُ
 حَمْدٌ لِّشَيْءٍ إِلَّا يَزِيدُ لِقَاءَ النِّعَمِ
 سَيِّدُ الْأَنْبِيَاءِ فِي الْأَسْمِ
 لَوْلَا مَا خَرَجَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَدَمِ

۱۵ اللہ تعالیٰ کی سب تعریفیں ہی وہ صاحب انعام اور بخشش کا سہہ۔ اتنی بہت تعریف
 ہو اُس کی نعمتوں کی کثرت کے برابر ہو سکے۔

۱۶ پھر وہ وحشتِ رحمہ صمیم پر جو بہترین خلائق اور سردار ہیں انہوں کے
 ذی روح ہیں۔

۱۷ اگر آپ نہ ہوتے تو آسمانوں کی پیدا کرنے والا اُن کو پیدا کرتا مگر آپ نہ ہوتے تو انسان
 عدمِ سستہ مثلِ کردہ وجود میں نہ آتا۔

أَرْسَلَهُ بِالْهُدَىٰ لِلنَّاسِ أَجْمَعِينَ
بِالْحَقِّ كَرَمًا وَبِالْلطْفِ الْكَرَمَةَ
لَهُ تَحْسَنُ لَا تُخْصِي عَجَائِبَهَا
صَلُّوا عَلَيْهِ كَمَا صَلَّيْنَا لَهُ
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
أَمِينِينَ يَا سَرَبْنَا مَا أَدَمْنَا نَارِلَهُ
صَلِّ لِيْلَهُ عَلَى الْمُبْعُوثِ لِلْأَمَمِ

أَرْسَلَهُ رَبُّهُ بِالْعِلْمِ وَالْحِكْمِ
فَهُوَ الْكَرَامَةُ مِنْ فَرِيَّتِ إِلَى قَدَمِ
لَا تَهَا قَطْرَاتُ الْيَمِّ وَالْدَّيْمِ
وَسَلُّوا سِرْمَدَ آيَاتِ فَاعِلِ الْأَمَمِ
وَالصَّحَابَةِ أَبْدَلًا بِالْفَضْلِ وَالْكَرَمِ
أَحَابَةِ قَجَبِ الدَّعْوَةِ الْبَلَدِ
مُحَمَّدٌ سَيِّدُ الْعَرَبِ وَالْعَجَمِ

۱۵ آپ کو تمام آدمیوں کی ہدایت کے لئے اللہ تعالیٰ نے علم اور حکمتوں کے ساتھ بھیجا۔

۱۶ کرم بنی اللہ تعالیٰ نے آپ کو خلق سے اور بزرگ بنایا آپ کو اپنی سرزانی سے پس
حضرت از سر تا پا کرامت ہی کرامت ہیں۔

۱۷ ان کی خوبیاں اس قدر ہیں کہ ان کے عجاibat کا شمار نہیں کیا جا سکتا کیونکہ وہ آپ کے
دو بار سے محاسن کے قطرے ہیں۔

۱۸ درود بھیجو آپ پر جیسا کہ اللہ تعالیٰ درود بھیجتا ہے آپ پر اور سلام بھیجتے رہو ہمیشہ امتوں
کے شرف کرنے والے پر۔

۱۹ اگر اللہ تعالیٰ کا نازل فرما رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پر اور ان کے اصحاب پر شریف اپنے فضل و کرم
۲۰ قبول کرا دیں ہمارے رب جیسا کہ آپ پر زنت اُترتی ہے ایسی قبولیت جودا جب ہر
دعا سے تادم و پیشمان کے لئے۔

۲۱ زنت کاملہ نازل فرماے اللہ تعالیٰ آپ پر جو امتوں کے لئے مبعوث کئے گئے نام
ہاں آپ کا محمد صلی اللہ علیہ وسلم ہر دعا و عرب و عجم (دونوں کے)۔

وَعَلَىٰ مَنْ مَّدَّحَهُ مِنْ كِبَرِ الْوَرَىٰ مَدْحًا مَدَّ رَجَائِي هَذَا الْكَلِمَ

ح

کانٹا ہر اک جسکریں لگا ۱
ملتا ہر اک گوش میں لگا تیرا
مانا میں جس نے تجکو جانا ہو
جگہ ہوے دل میں بھی ہو کھٹکا تیرا
(حال)

ن

اللہ رے رسول عالی کا پایا
رتبہ پر بشر نے نہ مک نے پایا
گو سہ پہ عالم کے رہے سایہ فتن
لیکن نہ کسی آنکھ نے دیکھا سایا
(جیل)

عرض حال

آقلم آ کہ سزا لکھوں نام خدا
جو کہ لے نام خدا اُس پہ ہوا نعام خدا
نہ جوانی میں مری تیغ شہر بار بار
کرنا اعدا سے بد اندیش کوئی التا بار
ہر اب ایام ضعیفی نظر آئے میں قریب
فضل اپنے سے جو اندر کے عنصیب

ای مری دوست نہ تو مجھ سے جدا ہو جانا
اپنے آراؤ کی پیری کا عصب ہو جانا

۱۵ اور رحمت تامل نازل فرما اُس شخص پر جو غلامی میں سے ترفیت کرے آپ کی ایسی ترفیت
وجہ ہر کلہوں میں۔

ہمارا لٹریچر اس قسم کی کتابوں سے خالی تھا۔ ہم میں خود تو نہ اتنا ادب ہر نہ ایسی
 جودتِ طبع کہ ہم کوئی نئی بات نکال سکیں لیکن افسوس یہ کہ نقالی بھی نہیں آتی۔
 امریکہ کے ڈاکٹر سٹال نے تملیقین حسن معاشرت اور نیک کرداری و اخلاق پر
 چار کتابیں مردوں کے لئے اور چار عورتوں کے لئے لکھ کر چار دانگ عالم میں
 سنسنی ڈال دی۔ لاکھوں نسخے ہاتھوں ہاتھ نکل گئے۔ دنیا کی سب مہذب
 زبانوں میں ان کے ترجمے برسوں پہلے ہو گئے لیکن ہمارا ملک اب تک
 خوابِ غفلت ہی میں پڑا تھا۔ انگریزی خوانوں کے ہاتھ میں وہ کتابیں پونجیوں
 کسی نے پڑھیں کسی نے یوں ہی ڈال دیں لیکن اُردو اں پبلک کو تو
 کانوں کان خبر نہ تھی۔ اب بھی پڑانی لکیر کے فقیر اسی بات پر اڑے ہوئے
 ہیں کہ ابھی وہ وقت نہیں آیا کہ ہماری قوم ایسے لٹریچر کے لئے تیار ہو۔ اگر یہ
 بات صحیح ہو اور ضرور صحیح ہو تو کیا یہ مناسب ہو گا کہ ہم اُس وقت تک مُنہ میں
 گھنگنیاں بھرے خاموش بیٹھے رہیں کہ سب لوگ منزلِ مقصود پر ہم سے
 پہلے پہنچ گئے اور ہم پچھڑی کے پچھڑی ہی رہے اور اس امید نہ ہو کہ ہم پر
 مگن ہیں کہ ایک نہ ایک دن خود ہماری قوم روبرو اصلِ حقائق ہو جائے گی حالانکہ
 ہماری اُن کی مثال کچھوے اور خرگوش کی دوڑ کی ہے ہماری اُن کی برابری
 کے لئے ایک زمانہ درکار ہے۔

تا تو مین می رسی من بنجہ دمی رسل

ہماری قوم کو بھلا اتنی فرصت کہاں کہ وہ اس طرف رخ کرے اُن کا لٹریچر محدود
 ہو مددِ سہ کی کتابوں پر جن کو وہ چار دانگ پاپٹ کے دھندلے کے واسطے

پڑھتے ہیں یا ناولوں اور چھوٹے قصے کہانیوں پر جو اُن کی تفریح طبع کی باعث ہوتی ہیں لیکن کتنے لوگ ہیں جو انہی درجہ کے لٹریچر کے شائق ہیں۔ بہت کم اور معدود سے چند۔ اگر ہماری قوم خود قدم بڑا کر اس شارع عام پر نہ آئے جس پر لوگ سرپٹ دوڑ رہے ہیں تو اُن کو گھسیٹ کر لانا ہمارا کام ہو۔ اسی خیال سے میں نے ڈاکٹر سٹال کی کتابوں کا ترجمہ مصنف کی اجازت سے شروع کیا لیکن کسی زبان کے خیالات کو دوسری زبان میں لانا کچھ آسان کام نہ تھا۔ اگر لفظی ترجمہ کر دیا جاتا تو روکھا پھیکا ہوتا۔ اوّل ہی یہ مضمون بوجہ پند و نصائح سے مملو ہونے کے گراں خاطر ہوتا ہے چہ جائیکہ سلسلہ سخن بھی ٹھیک نہ ہو۔ پھر ایک مشکل یہ ہے کہ یہ کتابیں یورپ میں لیٹ برکھی گئی ہیں اور ہمارے اُن کے طرز معاشرت میں آسمان زمین کا فرق۔ ان وجوہ سے میں نے ڈاکٹر سٹال کے ڈائج کو اپنے ساچن میں ڈال لیا۔ مضمون تو ضرور ڈاکٹر سٹال سے لیا مگر طرز عبارت۔ ادا سے مطلب میں بڑا بھاری فرق ہے اس کے علاوہ کانٹ چھانٹ اس قدر کی گئی ہے کہ میری کتابیں ترجمہ نہیں کہی جاسکتیں بلکہ جداگانہ کتابیں ہیں پہلے چل ۱۹۰۵ء میں حرز طفلان کم عمر لڑکوں کے لئے اور پھر ۱۹۱۵ء میں نشاء عمر جوانوں کے لئے لکھی گئیں۔ دونوں کتابیں چھپتے ہی ہاتھوں ہاتھ بک گئیں۔ اخباروں رسالوں اور ملک کے سربراہوں اور دہا صحاب نے عمدہ ردیو کیے۔

جس سے مجھے تیسری کتاب *What a man of forty*

fine ought to know پینتالیس برس کے آدمی

کو کیا جاننا چاہیے، کو بھی اُردو کا قالب پہنانے کی جرأت ہوئی۔ عرصہ سے

خیال تھا کہ یہ فریضہ جس کا میں ۱۹۱۱ء میں وعدہ کر چکا ہوں کسی نہ کسی طرح پورا ہو جا
لیکن کمزوریات زمانہ بلا کی طرح چٹ گئے باپ مرے بیوی مری بچہ مری ایسی حالت
میں تصنیف تالیف کا دلغ کب رہ سکتا ہے لیکن پھر غور کیا تو دل نے کہا کہ
کارخانہ دنیا اسی طرح چلا کرتا ہے۔ خوشی غم تو ام ہیں۔ ایں نیز بگرد۔

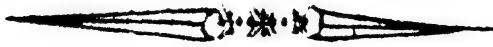
چار دن زندگی کے تھے افسوس سو اسی کاروبار میں گزرے
آزاد میں گزر گئے دو دن دوسرے اشتہار میں گزرے



دیکھتا ہوں کہ وقت دے پاؤں نکلا چلا جا رہا ہے۔ ہم کو دیکھو کپے پان قبر میں پاؤں
لٹکائے بیٹھے ہیں۔ آج مرے کل دوسرا دن جوانوں کا بھروسہ نہیں۔
ہماری کشتی تو کنارے پر خود بخود آن لگی ہے۔ نہیں معلوم کب بناد آجائے بہت
ملے باز ملے جو کچھ کرنا ہی جلد کرو۔

رباعی

یاں رہنے کی ہمت کوئی کب پاتا ہے آتا ہے اگر آج تو کل جاتا ہے
جو کرنے ہیں کام اُن کو جلدی بھگتاؤ طلبی کا پیام وہ چلا آتا ہے



دنیا میں ہماری دوڑ ختم ہو گئی بچپنا گزرا۔ جوانی گزری۔ اب بڑا پاس رہی ہے۔

رباعی

طفلی دیکھی شباب دیکھا ہم نے ہستی کو حجاب آب دیکھا ہم نے۔
جب آنکھ ہوئی بند تو عقدہ یہ کھلا جو کچھ دیکھا سو خواب دیکھا ہم نے۔

گو فرصت نہ تھی اور دل بھی ٹھکانے نہ تھا مگر فرصت تو مکرر ہوگی اس سے پہلے
 ہو نہیں سکتی۔ رہا دل سو کون دینا میں آسودہ حال ہو جو میں ہوتا۔ جس کو دیکھو
 وہ گھن چکر میں لگا ہوا ہو۔

رباعی

طفلی میں ہمیں کھیل کھلائے کیا کیا اور جوانی میں مزے ہم نے اٹھائے کیا کیا
 بچپن میں اس وقت ضعیفی پہنچا دیکھیں اس وقت میں اللہ دکھلائے کیا کیا

ناچار سو کاموں کا حرج کیا۔ راتوں کو وقف کار کیا۔ جب یہ کتاب طیار ہوئی۔
 نصیحت ہمیشہ تلخ اور ناگوار ہوتی ہو۔ ناظرین کہیں گے کہ ۵

ہر کسے ناصح براے دیگران ناصح خود یا فتم کم درجہاں
 میں عرض کروں گا ۵

روزگار مہلک بہ نادانی من نکر دم شما حذر کہن سید
 بچپن کا زمانہ تو واقعی المحضر پہنکا ہوتا ہو وہی چند سال بے فکری کے ہوتے
 ہیں۔ رجب جوانی دیوانی مشہور ہو۔ آدمی کو شباب کا نشہ اور سرور رہتا ہو وہ کسی
 کو خاطر تلے نہیں لاتا ۵

کبھی ہو حسرت طفلی کبھی شباب پسند ہو لحظہ لحظہ طبیعت یہ انقلاب پسند
 لیکن بڑا ہوا ہی گیا اور ساری شیخی کر گئی سب تنکے کے سے بن چکے گئے
 نہ وہ بل بوتہ ہو نہ ذیل ڈول نہ وہ رنگ و روپ ہو نہ وہ شکل و صورت اعضاء
 نڈھال ہو گئے۔ قوی مضمل۔ بصارت مدھم مڑ گئی نقل سماعت نے جدا ستایا۔

دانت ایک ایک کر کے گر گئے جو ایک ادھر رہ گئے ہیں عذاب جان میں
 غذا جب چبائی نہیں جاتی تو ہضم کیسے ہو اور ہضم نہیں ہوتی تو جزو بدن کیونکر ہو۔
 لامحالہ ہاضمہ بگڑنا ہو اور ہاضمہ کے ساتھ سہاری ہاتوں میں رزق آجاتا ہو۔ پیری و صدمہ
 عیب اسی حالت کو کہتے ہیں۔

رباعی

افسوس پیام مرگ لال پیسہ دی دکھائی ہو شان جان گزائی پیری
 کیسا یہ عصا قد خمیدہ کیسا ہو تیر و کہاں پست لائی پیری

بوڑھا بالا برابر ہی زمانہ ہو۔ بچے ٹٹھمے مچول میں اڑاتے ہیں۔ اگر دولت مند ہیں
 تو اولاد عائیں مانگتی ہو کہ بڑھا کب مرے کہ پاپ کئے اگر تنگے بھوکے ہیں تو
 اولاد کو کہتے ہو کہ یہ بلا کسی طرح سے نکلے۔ ہم نے جن کو چھاتی سے لگا کر کڑیاں
 جھیل کر پالا آج وہ ہم سے بے رخی کرتے ہیں۔ گو کھلے الفاہ میں ہماری برکت
 کے خواستگار نہ ہوں لیکن اُن کا طرز عمل بتا رہا ہو کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔ دنیا کے
 تعلقات بڑا پیسے کے ساتھ خود بخود ضعیف ہوتے جاتے ہیں یہ چراغ جہم ہوتے
 ہوتے جھلکا۔ نے لگتا ہو اور ایک دن خاموش ہو جاتا ہو۔

جھلکاتی نظر آتی ہو مجھے شمع حیات صبح پیری ہو عیاں باد صبا چلتی ہو
 دنیا جیسی گزری گزری اندیشہ عقبی مارے ڈالتا ہو۔ میاں بھلی یا بُری گز گئی
 اب خدا جانے دہاں کیا معاملہ پیش آئے۔ اعمال پر نظر کرو تو یقیناً سقر کے
 سوا سے مقرر نہیں۔

رباعی

صالح بھی ترا زشت بھی تیرا ہو کعبہ بھی ترا کشت بھی تیرا ہو
حاضر ہو گنہ گار جہیز بھیج دے تو دوزخ بھی تیری بہشت بھی تیرا ہو



جوانی میں جو خاک چھانی اُس کی پشیمانی اور نہ امت سے کمرُ جھک گئی۔ بڑا پلے
میں آن کر بہ مصداق عصمت بی بی ست زبے چادری۔ تو بہ کی جو نہ تو بہ کرنے
سے پھر بھی بہتر ہی بہتر ہو۔

رباعی

عصیاں سے ہوں مشرشار تو یہ یارب کرتا ہوں میں بار بار تو یہ یارب
نے جرم کا پایاں نہ گنا ہوں کا حساب اک تو یہ کیا ہزار تو یہ یارب



اب شرم اُسی کے ہاتھ ہو رہا ہے

گنہ کا بوجھ جو گردن پہ ہم اٹھا کے چلے خدا کے آگے جنات سے مڑھکا کے چلے
کسی کا دل نہ کیا ہم نے پامال کبھی چلے جو راہ تو جیونٹی کو ہم بچا کے چلے
قیام کیوں ہوا اس کا رگاہ دنیا میں کہ جیسے دن کو مسافر سرائیں آگے چلے
طلب سے مار ہو اللہ کے نفیروں کو کبھی جو ہو گیا پھیرا صد اُسنا کے چلے
انیس دم کا بھروسہ نہیں ٹھہراؤ چراغ لے کے کہاں سامنے ہوا کے چلے



محض اُس کی رحمت اور غفور پھر وسوسہ کر کے سوہم سی امید ہو کہ وہ اپنی نکتہ نوازی

اور بندہ پروری سے بہ مصداق ۵

دو کونش کیے قطرہ در بحرِ حلم گنہ بیند و پردہ پوشند بہ حلم

صدقہ اپنی خدائی کا بخش دے ورنہ : ۵

اگر بخشے نہ ہے رحمت نہ بخشے تو شکایت کیا تسلیمِ خم ہی جو مزاج یاریں آئے

موت کے تصور سے دل کا پتا ہو۔ لیکن کچھ بھی ہو وہ ایک دن آتی ضرور ہے۔ دہاں
کیا گزرے گی کیوں کر بیڑا بارہو گا کسی کو خبر نہیں۔

رباعی

طو منسزلِ حشت دمحن ہوتی ہو فزاتِ مابینِ روح و تن ہوتی ہو

کیون نام کفن سے دل لرزتا ہو ایس اک دن یہ قبازیبِ تن ہوتی ہو



کلمات کی تکلیف خداوند تعالیٰ مجھ پر اور سب بھائیوں پر آسان کرے جس وقت

روح تن سے جدا ہوگی اور دنیا اور عزیز و قریب ہمیشہ کے لئے بچھڑ جائیں گے

اُس وقت کیا حال ہوگا۔ ۵

جسم یوں روح سے لگا کئے تن سے جب ہو کے بے قرار چلی

چھوڑ کر ساتھ ایک عسکر کا آج حیفِ ارجانِ غمگسار چلی

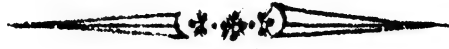


اس کے بعد قبر میں منوں مٹی کے تلے دبا دیں گے۔ اُس تیر و تار کے

گڑھے میں کس آفت کا سامنا ہوگا تصور سے دل کانپ جاتا ہو۔

رباعی

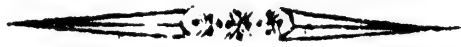
راحت سے بسر ہوئی کہ ایذا گزری کیوں کرتا ایک گھر میں تنہا گزری
اگر کچھ لمحہ کے سونے والا ہوس کس سے پوچھیں کہ تم یہ کیا گزری



جب ہم دنیا میں آئے تو چہ غم تھے۔ دنیا کو دیکھتے ہی رونام شروع کیا اور بجا رہے
بلکہ بہت کم روئے ۵
آئے تھے جب تلے تھے کیا سا تھوڑا سہم حرام دیا جس کے چلے ہیں یہاں سے ہم
دنیا کے چند روزہ قیام نے ہماری کایا بٹ کر دی۔

رباعی

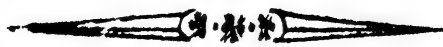
سب بال تھے سیاہ جب تک تھے رؤفید ہر روز شب سفید سیاہ کا گواہ ہے
پیری نے معیت کیا ایسا انقلاب اب بال تو سفید ہوئے روز سیاہ ہے



دنیا میں سو برس جو یاسو اسو برس آخر ایک دن فنا ہی پر فنا ہے۔ اس لئے جس نے
اپنی عقبی کا کچھ سامان کیا وہی عاقل و فرزانه ہے ورنہ پکا دیوانہ ہے۔

رباعی

گر لاکھ برس جئے تو پھر مرنا ہے پیمانہ عمر ایک دن بھر نا ہے
ہاں توشہ آخرت مہتا کرے غافل تجھے دینا سے سن کر نا ہے



لوگ کہیں گے نصیحت بالوں کو جاتی ہے نہ کہ بوڑھوں کو لیکن ہم دیکھتے ہیں تو
اس باب میں بالا اور بوڑھا برابر ہی بہت سے بوڑھے بھی اسی طرح نادانف ہیں

اور نہیں جانتے کہ کیا کر رہے ہیں اور ان کو کیا کرنا چاہئے جیسے کہ بالے بہائے
 داغ میں تو یہی سمائی ہوئی ہو کہ عورت بیسی گھسی اور مرد ساٹھا پاٹھا اور وہ نہیں
 جانتے کہ جس طرح عورتوں میں دسٹا عمر میں بغیر عظیم دلق ہوتا ہو اسی طرح مردوں میں
 بھی اغطا طوقی شہرہ ہو جاتا ہو۔ اگر مرد بھی ان تغیرات قوائے جسمانی کو
 پیش نظر رکھیں تو عورتوں سے جو ادھیڑ عمر پونہ بیچ گئی ہیں بچاے ہم دردی رکھنے
 کے بے رخی نہ کریں۔ مردوں کے قومی میں جو تغیرات ہم نے بتلائے ہیں کہ ۴۵
 یا ۵۰ سال کی عمر میں نمایاں ہو جاتے ہیں وہ ایک عام حالت ہو کہ خاص خاص لوگ
 جن کے قومی شروع سے عمدہ بہت ہوں اس سے مستثنیٰ ہیں لیکن ان پر بھی
 دیر سویر ایک نہ ایک دن زوال آنے پر آنے والا ہو اور ہمارے مخاطب ایسے
 ہی لوگ ہیں۔ ان اوراق میں من وعن وہ حالات لکھے گئے ہیں جو ادوا خریں ہر
 شخص کو پیش آنے والے ہیں۔ بڑھاپے کی تصویر کو خوش اسلوب بنانا صریح
 دھوکا دینا ہو **وَمِنْكُمْ مَّنْ يُّرِيدُ إِلَىٰ آسَافٍ ذَلِ الْعُمْرِ لِكُلِّ شَيْءٍ كَلَمَ**
بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا

رباعی

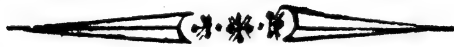
اک وقت تھا کہ ٹوٹتے تھے دانت دردھ کے پھر یہ ہو اگر نے لگی کھیل کود کے
 اب حال یہ ہو عالم پیری میں غنظر باقی نہیں جو اس بھی گفت و شنود کے

۱۵ اور تم میں سے بعض ایسے بھی ہیں جو عمر (کی) بدترین (حالت) کی طرف ڈٹاے جاتے ہیں تاکہ
 (بہتر) کچھ جانے بوجھے پیچھے (ایسے سترے بہترے ہو جائیں) کہ کچھ جان نہ سکیں ۱۲

لیکن دکھانا یہ مقصود ہے کہ انسان کے جسم کی بوسیدہ اور کمند عمارت کی بنیادیں
سیل فنا کے ساتھ کس طرح کی جاسکتی ہیں اور جو چار دن زندگی کے باقی ہیں ان
کیوں کر تیر کیا جاسکتا ہے اور بڑھاپے میں خوش گزران زندگی کا کیا طریقہ ہے۔ بڑھاپے
میں آن کر ہم کو یقین ہو جاتا ہے کہ ہم دنیا کی سب منزلیں طو کر چکے اب ہمیں وہیں بھید
لوٹ کر جانا ہے کہ جہاں سے آئے تھے اور جس نے ہمیں امتحاناً بھیجا تھا اُس کو
مُنہ بتانا اور رتی رتی کا حساب دینا ہے۔ دنیا سے ہمارے ساتھ کچھ نہ جائے گا اگر
جائیں گے تو اعمال جس کے اعمال نیک ہیں اُس کا بیڑا پار ہے اور جس کے اعمال بیہ
وہ مصداق خسر الدُّنْیَا والاخرہ ہے۔

رباعی

کیا کیا دنیا سے صاحب مال گئے دولت نہ گئی ساتھ نہ اطفال گئے
یونچا کے لحد تک پھرتے سب لوگ ہمراہ اگر گئے تو اعمال گئے



انسان کو لازم ہے کہ بڑھاپے میں حق المقصود دنیا کے جھیلوں سے کنارہ کشی کرے
اور یاد الدین میں مصروف رہے۔

رباعی

دنیا میں تو دو دن کا فقط جیسا ہے اُس پر یہ حسد اور بغض دیکھتے ہیں
ظاہر ہے کہ جسم کا زمانہ نہ رہا اور حال سکندر کا تو آئینہ ہے



یہ کون نہیں جانتا کہ دنیا گزشتہ تھی اور گزشتہ تھی ہر گز پھر بھی غفلت کا پردہ ایسا پڑا ہوا

ہی کہ ناگفتہ بہ ہے۔ ہر شخص ہی سمجھتا ہے کہ ہم قیامت کے بورے سمیٹیں گے حالانکہ موت تاک سے لگی ہوئی ہے۔ موت کا کوئی وقت مقرر نہیں ہے۔ موت سے زیادہ غیر معمولی کوئی چیز نہیں۔

رباعی

جوشی ہر فنا سے بقا سمجھا ہے جو چیز ہی کم سے سو سمجھا ہے
ہی بحر جہاں میں عمر مانند جناب غافل اس زندگی کو کیا سمجھا ہے

دانا وہ ہے جو دوسروں کی حالت دیکھ کر عبرت پکڑے۔ تھوڑے بہت دن جو دنیا میں رہنا ہے وہ نیک نام اور یاد الہی میں صرف ہوں۔ وقت کو اُس کے آگے کے جوڑے سے پکڑو اس کا ایک ایک منٹ سمٹنے سے بھی زیادہ قیمتی ہے۔ خواب غفلت اور استراحت میں اُسے ضائع نہ کرو۔

محفل برخاست ہے چٹنگے رخصت شمعوں سے ہو بے ہیں
ہی کوچ کا وقت آسماں پر تارے کہیں نام کو رہے ہیں
ان کی بھی نمود ہے کوئی دم وہ بھی نہ رہیں گے جو رہے ہیں
دنیا کا یہ حال اوجرسم کو کچھ ہوش نہیں ہے سو رہے ہیں

دوسروں کو دیکھ کر سبق حاصل کرو۔ اپنے کنبہ قبیلے میں مل جل کر رہو۔ لوگوں سے نرمی استمالت اور خوش اخلاقی سے پیش آؤ پچھلے جھگڑے قبیضے سب دھو ڈالو۔ ایک وقت وہ آنے والا ہے اور عن قرب آنے والا ہے کہ ہم خود نہ رہیں گے

تو اُس وقت سارے جھگڑے ہمارے ساتھ دفن ہو جائیں گے پس کیا اچھا ہو کہ ہم خود اِن کو سمیٹ لیں۔ ہماری زندگی کا بڑا مقصد۔ حسن سلوک۔ رفاہ عام ہونا چاہیے حتی المقدور ہم سے کسی کو تکلیف نہ پہنچے۔ کسی کا دل نہ دُکھے۔ غرض یہ کہ ہماری زندگی ایک نیکی۔ راست بازی اور خوش معاہل کا نمونہ ہو۔ بدلاتنا تو ہو کہ لوگ ہمارے بعد ہم کو خیر سے یاد کریں۔

رباعی

یاد داری کہ وقت زادن تو ہم خنداں بند و تو گریاں
آں چناں ز می کہ وقت مردن تو ہم گریاں بوند تو خنداں

۵

اس طرح جی کہ بعد مرنے کے گاہ گاہ ہے تو کوئی یاد کرے



ای خداوند تعالیٰ تو اس بندہ گنہگار کو بھی ایسی ہی توفیق دے کہ اُس کا خاتمہ بخیر ہو۔ ڈاکٹر سمال صاحب کی کتابوں کا ابھی ایک سلسلہ نسوانی باقی ہے۔ میرادل ہی چاہتا تھا کہ عورتوں کا گردہ بست در ماندہ ہو پہلے انہیں کی بہتری کی

أَنْتَ الَّذِي وَكَّدْتَ أُمَّتَكَ يَا لَيْلَا
فَاخْرُصْ عَلَى عَمَلِ نَكُونُ إِذَا بَكَوْا

تو وہی ہے جسے تیری ماں نے روتا ہوا جانا تھا
پس ایسے عمل کرنے کی کوشش کر کہ جس دن تیری موت پر لوگ روتیں تو اپنی جگہ خوش ہو

کوشش کی جائے لیکن دیکھنا یہ تھا کہ مردان کتابوں کو کس نگاہ سے دیکھتے ہیں ایسا نہ ہو کہ نیکی برباد گنہ لازم ہو۔ ان کتابوں کو پبلک کے سامنے پیش کر کے قریب قریب (۵) سال کے ہونے آئے بعض کوتاہ اندیشوں نے تو یہ کہا کہ ایسی باتوں کو زبان پر لانا بے حیائی اور سرد بہتس یاد دہاندن ہے لیکن اکثروں نے پسند کیا۔ اب یہ ضرور نہیں کہ ساری دنیا میرے خیالات سے

۱۵ ہماری کتاب خزر طفلان پر یوں تو بہت سے رویو ہوئے ہیں مگر جو اسے عالی جناب مولوی عزیز مرزا صاحب مرحوم نے ظاہر فرمائی ہے اور جو ”الناظر“ کے پرچہ اگست سنہ ۱۳۱۷ء میں شائع ہوئی ہے بجنسہ بطور نمونہ اس غرض سے نقل کرتے ہیں کہ ناظرین معلوم کر سکیں کہ ہماری ان تصنیفات کے متعلق ملک کے سربراہان و لوگوں کی کیا رائے ہے :-

ہندوستان میں یہ زمانہ انقلاب کا زمانہ ہے۔ مشرق نے مغرب سے لگ بھگ کھاکھار ایک تامل پیدا کر دیا اور کوئی شے اپنی حالت پر قائم نظر نہیں آتی۔ قدیم تہذیب جو اپنے طور پر مکمل اور ہماری ملک کی قومی اور ذاتی ضرورتوں کے مطابق تھی از کار رفتہ معلوم ہونے لگی ہے۔ اور نئی تہذیب نے خیالات میں تغیر پیدا کر دیا ہے۔ اور قدیم عادتوں پر ایک ایسی روشنی ڈالی ہے کہ قدامت کے دلفریب غمازہ کے بجائے ان کے چہرہ پر بد نما جھڑپاں نظر آنے لگی ہیں جو دل میں خود بخود نفرت پیدا کرتی ہیں۔ مگر ابھی تک ایسا سلسلہ نہیں جایا ہے کہ پُرانی تہذیب کی قائم مقامی کر سکے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم ابھی تک دُعا ماکر اور خُدا صفا کے مستحکم اصول سے مستفید نہیں ہو سکے اور اپنی پُرانی باتوں کو جو ان کی قائم مقامی کر سکیں اختیار نہیں کرتے اور اس کا یہ نتیجہ ہے کہ ہم یہاں کے رہنے نہ وہاں کے پُرنے راستے پر چلنا نہیں چاہتے (باقی صفحہ آئندہ)

متفق ہو جائے۔ زمانے میں جیسے صورت شکل مختلف ہو ویسے ہی خیالات

(بقیہ نوٹ صفحہ گزشتہ) اور نئے راستے کا پتہ نہیں لگا سکتے۔ حیرانی اور پریشانی نے ہر طرف سے گھیر لیا ہے اور جدھر دیکھتے ہیں غلطی ہی غلطی نظر آتا ہے۔ قدیم زمانے کو دیکھو کہ کیسی پاکیزہ صحبتیں تھیں۔ جہاں چار بھلے مانس ملتے تھے انس و محنت کے چشمے اُبل پڑتے تھے۔ علمی تذکرے ہوتے تھے۔ اشعار آبدار پڑھ جاتے تھے جس سے ایک قسم کی زندہ دلی پیدا ہوتی تھی ہر بھلے مانس کا گھر اکھاڑہ تھا۔ محلے کے لڑکے جمع ہوتے تھے۔ کوئی ڈنڈ پیل رہا ہے۔ کوئی بانک کی مشق میں مصروف ہے۔ یہی وجہ تھی کہ بچپن ہی میں ایسے مضبوط ماہر بن جاتے تھے کہ زندگی کی کٹھن منزل صحت و عافیت کے ساتھ انجام کو پہنچ جاتی تھی۔ اگر یہ مقابلہ اس کے حالت موجودہ پر نظر ڈالی جائے تو نہ وہ صحبتیں ہیں نہ وہ چہرے ہیں نہ وہ چہچہے ہیں نہ وہ زمرے۔ جدھر دیکھو ایک مردنی سی چھائی ہوئی ہے اور دلوں سے زیادہ ہیرے مرجھائے ہوئے ہیں معلوم دیتے ہیں۔ اگرچہ جابجا کلب قائم ہیں لیکن شام کو جا کر دیکھو تو خالی پڑے ہیں اور اگر دو چار آدمی بیٹھے ہیں تو ان میں شگفتگی کا نام نہیں۔ پرائی ورز شوش سے کنا و کشی اختیار کی گئی ہے اور نئی ورز شوش کی طرف میلان نہیں جسے دیکھو چہرہ زرد ہاتھ پاؤں دھیلے۔ منزل ہستی کا طر کرنا رستم کے ہفت خواں سے کم نہیں معلوم ہوتا۔ محنت ہی ایسی چیز ہے جو خازنار ہستی کو ٹھکتے ہوئے پھولوں کا چین بنا دیتی ہے اور جب ہی نصیب نہیں تو پھر اُس میں سوائے کانٹوں کے رکھا ہی کیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اہل یورپ دماغی تعلیم سے زیادہ جسمانی اور اخلاقی تعلیم پر توجہ کرتے ہیں۔ کیوں کہ جب تک دماغی ترقی قوائے جسمانی کو توانائی کے دوشش بدوش نہ ہو جائے تاہم کے (باقی صفحہ آئندہ)

بھی مختلف ہیں۔ مردوں کے لئے سلسلہ کتب لکھ کر میں فانی ہو گیا۔ عورتوں کا

(بقیہ نوٹ صفحہ گذشتہ) نقصان پہنچاتی ہے۔ اسی لحاظ سے بہت سی کتابیں لکھی گئی ہیں جو پاکیزہ خیالات کے ادا کرنے اور جسم کے مضبوط اور قوی بنانے میں کمر بستہ امر کا اثر رکھتی ہیں۔ عنفوانِ شباب کا زمانہ بھی عجیب و دیوانہ زمانہ ہے۔ جذبات اس قدر قوی ہو جاتے ہیں کہ رد کے سے نہیں رکتے ایسے ایسے خیالات دل میں پیدا ہوتے ہیں کہ اگر انسان اُن کی پیروی کرے تو عمر بھر کے لئے گمراہ ہو جائے۔ ایسے خطرناک زمانہ میں اگر وہ اپنی محالیت سے واقف نہ ہو اور اُس نے یہ نہ سمجھا کہ میں جس راستہ پر چل رہا ہوں وہ کعبہ کو جانا ہو یا ترکستان کہ تو اُس کی تمام زندگی برباد ہو جاتی ہے۔ اپنے ملک کے نوجوانوں کو اس قسم کے خطرات سے بچانے کے لئے امریکہ کے ایک مشہور اور تجربہ کار ڈاکٹر نے ایک نہایت مفید کتاب لکھی ہے جس کا نام *What a young boy ought to know* ہے جس میں اُس نے نہایت عمدگی سے انسان کی بنیاد اور بہت سی سوہم کے راز کھولے ہیں اور تفصیل سے بتایا ہے کہ زندگی کا راستہ کس قدر پیچیدہ اور خطرناک ہے اور اُس میں قدم قدم پر کیا کیا مشکلات پیش آتی ہیں اور انسان پاکیزہ اور ستھرے خیالات اور قوی اور مضبوط جسم جو اُس کے لئے رہبرِ طریق اور شمعِ ہدایت کا کام کرے کیوں کر حاصل کر سکتا ہے۔ اسی کتاب کا ترجمہ ہمارے دوست مولوی بشیر الدین احمد صاحب دوم تعلقہ دار درجہ اول سرکار نظام نے اپنے ہم وطنوں کی رہبری کے لئے کیا ہے اور نہایت خوبی کے ساتھ کیا ہے اور عزیز غفلاں کے نام سے شائع کیا ہے۔ مولوی بشیر الدین احمد صاحب دارالکرامت نذیر احمد اہل۔ اہل۔ ڈوی (باقی صفحہ آئندہ)

سلسلہ باقی جزاؤں کے لئے قلم اٹھاتے ہوئے ڈرتا ہوں کہیں ایسا نہ ہو

بقیہ نوٹ صفحہ گذشتہ) جیسے فاضل ادیب کے فرزند رشید ہیں۔ جن کی طبع رساکی نوزائی شعاعوں نے نہ صرف مشرق بلکہ مغرب کو بھی منور کیا ہے اور اسی لئے ادبی قابلیت اُن کو میراث میں ملی ہو۔ اکثر لوگ بغاوتی کیا کرتے ہیں کہ جب کسی کتاب کا ترجمہ کرنے بیٹھتے ہیں تو گروہ پیش پر نظر نہیں ڈالتے اور گورہتے ہندوستان میں ہیں مگر خواب دیکھتے ہیں امریکہ اور انگلستان کے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اُن کی کتابوں کو مقامی حالات سے تعلق نہیں ہوتا اور اس لئے جس قدر فائدہ اُن سے پہنچنا چاہئے نہیں پہنچتا مولوی بشیر الدین احمد اس غلطی سے بچے ہیں اور انہوں نے مغرب کے گرم پانی کو مشرق کے ٹھنڈے پانی سے ایسی خوبی کے ساتھ سمویا ہے کہ مشرقی جہان کو ناگوار نہ ہو۔ انہوں نے اصول اخلاقی کا تقابلی حکام الہی اور اساطیر قدسی سے کر کے ایک ایسا مذہبی رنگ چڑھادیا ہے جو اُن کی مقبولیت اور نتیجے کے لئے نہایت معین ہو گا۔ انہوں نے صریح طور پر اپنی کتاب کا ناٹو ”علم شے بہ ازہل شے“ بتواتر دیا ہے۔ اور اس لئے بعض ایسے امور کا بھی ذکر کیا ہے جن کا حوالہ دینے میں بھی اکثر قلم رُک جایا کرتے ہیں مگر ہم خوش ہیں کہ انہوں نے ایسی ہیجا شرم سے کام نہیں لیا اور اُن تمام خطروں کو وضاحت کے ساتھ ظاہر کر دیا ہے جو نوجوانوں کے سنگ راہ ہوتے ہیں اور اُن کو منزل مقصود سے ہٹا کر کہیں کا کہیں پہنچا دیتے ہیں۔ کیوں کہ تا وقتیکہ ہم کسی خطرہ کی نوعیت اور اُس کے کیفیت و کم سے واقف نہ ہوں اُس کے مقابلہ کے لئے حیا نہیں ہو سکتے۔ کتاب کاغذ اور لکھائی اور چھپائی کے اعتبار سے بھی قابل قدر ہے اور گو اس کا نام (باقی بر صفحہ آئندہ)

کہ لوگ کہیں کہ عورتوں کو بھی تو والد و ناسل اور پردہ کے اعضا اور انسان کی پیدائش کے حالات مرد اور عورت کے تعلقات - امراض نسوانی ذکر و یہ سب باتیں صحت صاف کھلم کھلا بتلا دیں۔ گوساری عورتیں جو متاہلانہ زندگی بسر کرتی ہیں ان سب باتوں سے ابھی طرح واقف ہیں لیکن شاید مرد اس کو پسند نہ کریں کہ مستورا اُن سے باقاعدہ طور پر مطلع کی جائیں۔ اس لئے میں اُس وقت تک ان کتب کا ترجمہ آغاز نہ کروں گا جب تک مجھے معلوم نہ ہو جائے کہ عام خیالات اس مسئلہ پر کیا ہیں۔ اَنْلِزْ مُلُکُوْہَا وَاَنْتُمْ لَهَا کَرِہُوْنَ ۛ

ایسب ار زندگانی الوداع	ای شباب ای شادمانی الوداع
ای بیاض صبح پیری السلام	ای شب قدر جوانی السلام
روزگارِ ضعف و سستی الصلا	وقت سعی و جانفشانی الوداع
فرست عشق و جوانی الفراق	در و عیش و کامرانی الوداع
تجھ کو سمجھے تھے نعیم با وداں	ای نعیم با وداں الوداع
آلگا حالی کنارے پر جہاز	الوداع ای زندگانی الوداع

(بقیہ نوٹ صفحہ گذشتہ) ترجمہ فلاں ہی گروہ بچوں کی طرح جوانوں اور بوڑھوں کے لئے بھی یکساں مفید ہے۔ خاص کر ہمارے ملک میں جہاں طفلانہ مزاجی کا یہ زور ہے کہ ہر شخص بڑا ہی میں بھی اپنے آپ کو جوان بلکہ بچہ سمجھتا ہے ۛۛ

ۛۛ تو کیا ہم اُس کو (زبردستی) تنہا رکھنے کے لئے مڑھ رہے ہیں اور تم (ہو کہ) اُس کو ناپسند کرتے چلے جاتے ہو ۛۛ

آخر میں ناظرین سے التماس ہو کہ ناظرین اس کتاب کو بغور ملاحظہ فرمائیں اور جو کچھ اس میں منفقانہ اور ہم دردانہ مشورے دیے گئے ہیں ان پر چل کر دیکھیں اور اگر ان سے کچھ فائدہ ہو اور ان شاء اللہ ضرور ہوگا تو میں اپنی محنت کا صلہ اس کے سوا کچھ نہیں جانتا کہ مجھ گناہگار کے حق میں بھی دعاے خیر کریں۔

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى بَشِيرٍ نَا مُحَمَّدٍ صَلَوَةً تُجَنِّبُنَا بِهَا مِنْ جَمِيعِ الْهَوَالِ
وَالْأَفَاتِ وَتَقْضِي لَنَا جَمِيعَ الْحَاجَاتِ وَتُطَهِّرُنَا بِهَا مِنْ جَمِيعِ
السَّيِّئَاتِ وَتَرْفَعُنَا بِهَا عَلَى الدَّرَجَاتِ وَتُبَلِّغُنَا بِهَا أَقْصَى الْعَالِيَّاتِ
مِنْ جَمِيعِ الْخَيْرَاتِ فِي الْحَيَاةِ وَبَعْدَ الْمَمَاتِ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

خاکسار

عثمان آباد - دکن

۲۷ - جون ۱۹۱۳ء

بشیر الدین احمد کان امداد لولایہ

۱۵ اے میرے اللہ رحمت کا نازل فرما ہمارے سردار حضرت محمد پر کہ بجات دے تو ہم کو اُس کے سبب سے دھڑکوں اور آفتوں سے اور روادا کر دے تو ہمارے لئے اُس کے وسیع سے سب حاجتیں اور پاک کر دے تو ہم کو اُس کے سبب سے تمام بُرائیوں سے اور بند کر دے تو ہمارے لئے اُس کے سبب سے بڑے درجے اور پونہچا دے تو ہم کو اُس کے ساتھ پرلے سہ کی نمائتوں کو سب بھلائیوں سے زندگی میں درلہد ہو سکے بیشک ہر چیز پر قادر ہوگا

پہلا باب

اوسط عمر میں قوائے جسمانی کے تغیرات

رباعی

طفلی نہ رہی کہ تھی وہ جانے والی کیا رہتی جوانی تھی مٹانے والی
بیس رہی کو ترشیدیں غنیت سمجھو اب فصل نہیں ہو کوئی آنے والی



ایسا معلوم دیتا ہے کہ خلائق عالم نے انسان کی زندگی کے زمانے کو تقریباً سات
سات سال کے ٹکڑوں میں تقسیم کر دیا ہے۔ شیرخوار بچہ نو سالوں ہی ساتویں سال
میں قدم دھرتا ہے تو وہ بچہ کھلانے لگتا ہے۔ چودھویں سال مردوں میں شامل ہوتا
ہو اور اکیسویں سال بھر پور جوانی کا آغاز ہوتا ہے۔ سات سات سال کے ساتویں
دور میں بالوں سمجھو کہ انچاسویں برس اکثر لوگوں میں بڑھاپے کا پہلا دور جسے بڑھاپے
کی جوانی سمجھنا چاہئے شروع ہو جاتا ہے اور ساتویں سال کا دسواں دور یا تین بیسی
اور ایک دہاکا انسان کی زندگی کا مختتم دور یا خلیل مقدس میں قرار دیا گیا ہے۔

شام جوانی

لٹریچر میں شام جوانی لٹریچر میں شام جوانی

بدلی صورت بھولی بھال	آئی رات مراووں دالی
لاکھوں اُمیدیں کے کرئیں	تازہ اُننگین چوش پرائیں
کر دیا حسن کا گلشن تازہ	عمر نے مل کر شباب کا غازہ
سبیل تزلزل جو بہر آیا	سبزہ خط بھی نمودر آیا
رنگ لگا کندہ سادکے	سرخ ملی گلوں پر چلے
جائے جن کا وار نہ خالی	نیچے دو ابروے ہلالی
نور کے سانچے میں ڈھالی نکھیں	تار اسی وہ اجالی آنکھیں
بادہ عشرت کی توالی	وصل کی راتوں میں جاگئے ذلی
حسن کے پھولوں کا سرسرا	تدوہ چہرہ پھول ساہرا
اتنا میر اکسنا مانو	بھو نو بھلو نوعمر چانو
یکساں کب رہتا ہر زمانا	کس بل پر بہت نہ اترانا

صبح پیری

صبح پیری ہر آنے والی	شام جوانی ہر جانے والی
رات کٹی اور دن ہے گا	یہ نقشہ یہ سن نہ رہے گا
اک دن ہو گا کان سا نیہ	تسہرانا کا تدیہ کشیدہ
بن جائیں گے روی کے گالے	گیوے پر خم کالے کالے
مُنہ بولے ساتھی چھوٹیں گے	بچپن کے رشتے ٹوٹیں گے
بکھرے گی موتی کی لڑیاں	جھیلانی بڑ جائیں گی کرٹیاں

دھاگے میں سوئی پونے والو	آنکھیں ہو تو بوش سنھالو
نور کی عینک ضعف بصر سے	چڑھ کے اتر جائے گی زفر سے
اٹھنا بیٹھنا بھبھکا چلنا	دروازے تک گھسے رکھنا
مشکل ہوگا دو بھبھکا ہوگا	گھر زنداں سے بدتر ہوگا
جھڑیاں لیں گی بوسہ اعضا	ہاتھ ملائے گا اگر رعشا
لے کے عصا تسلیم کو احسنہ	ہوگا نقیب اجل بھی حاضر
لے جائے گا اقبال خیزان	سوے منزل شہر خموشاں
راہ شفق ہی چار سپر کی	جلد خبر رو شام سحر کی

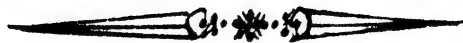


ہر شخص کی کاٹھی اُس کے آبائی اور ذاتی قوی اُس کی تن درستی رکھ رکھاؤ اور طرز زندگی کے لحاظ سے ان دوروں میں کمی و بیشی ہوتی رہتی ہے۔ جو لوگ خیف البشہ یا جلد بالغ ہو جاتے ہیں اُن کو بڑا پہلے آتا ہے برخلات اس کے جنگلے قوی و راشنہ مضبوط جسمانی صحت درست ہوتی ہے اور وہ جنہوں نے خود بھی محتاط زندگی بسر کی ہے اُن کی جوانی دیر پا اور بڑا پاگوتا ضرور ہے مگر بدیر۔ لیکن سچ جو سیار سات سات سال کا بتلایا ہے عموماً وہی معمولی قوی کے لوگوں میں پایا جاتا ہے۔ شیرخواری اور ناسمجھی کے زمانے سے نکل کر جب انسان بچپن کے پہلے دور میں داخل ہوتا ہے اور سال بسال وہ نشو و نما پا کر بڑا ہو جاتا ہے اُس کو دنیا کے حالات کا کس حد تک علم ہونا چاہئے اسی سلسلہ کی کتاب حرز طفلان میں مذکور ہے جو اسی موضوع پر لکھی گئی ہے۔ اور جو باتیں پاکبازانہ زندگی اور قواسے جسمانی کے تحفظ اور برقرار رکھنے کے لئے

اُن لوگوں کو درکار ہیں جو سن بلوغ کو پہنچ چکے ہیں اور بچپن سے گزر کر جوانی کے دور میں قدم رکھ چکے ہیں اور جو دنیا میں متاھلانہ زندگی بسر کرتے ہیں اور جن کے بال بچے بھی ہیں وہ سب نشاۃ العمر میں بالتفصیل بتلائی گئی ہیں جو جوانوں کے لئے لکھی گئی ہو۔ بعض لوگ خیال کریں گے کہ جب بچوں اور جوانوں کے لئے کتابیں لکھی جا چکیں تو پھر ادھیڑ عمر کے لوگوں کے لئے کسی مزید عامہ فرسائی کی ضرورت باقی نہیں رہتی لیکن ہرکو چالیس اور پچاس کے پیٹے میں بہت سے ایسے شخصوں سے سابقہ پڑا ہو جو پینتالیس برس کی عمر میں بھی اُن تغیرات اور انقلابات سے جو اُن کے جسم میں شروع ہو گئے ہیں یا عن قریب شروع ہونے والے ہیں ایسے ہی ناواقف محض ہیں جیسے کوئی چودہ برس کا لڑکا جو سن بلوغ کو پہنچ رہا ہو اور بچپن سے نکل کر جوانوں کے زمرہ میں شامل ہو رہا ہو۔ اگر اُس نمونہ کے زمانے میں کسی کم سن لڑکے کو بوجہ اُس کی لاعلمی اور عدم واقفیت کے کوئی بُری لت پڑ جائے تو وہ اپنی آئندہ کی زندگی کو غارت کرتا ہو بھنہ اسی طرح وہ لوگ ہیں جو جوانی کے گھمنڈ میں بڑاپے کے حالات سے بے خبر ہیں یا یہ کہ انہوں نے اپنے توائے جسمانی کو لازوال سمجھ لیا ہو یا جن کو اس بات کا اندازہ نہیں ہو کہ ایسی بے احتیاطی کا اُن کو آگے چل کر کیا کچھ خمیازہ بھگتنا پڑے گا۔ اگر جوانی میں کوئی شخص اُن تغیرات پر غور نہیں کرتا جو چھپاتے اُس کے جسم میں ہوتے چلے جاتے ہیں یا وہ اُس انقلابِ عظیم سے ناواقف ہو جو اُس کی بیوی کی خواہشات نفسانی اور حالتِ تولید میں وقوع پذیر ہو رہے ہیں تو ایسا شخص یقیناً آگے چل کر بہت بُرے نتائج بھگتنے کا ہم بہ دثون کہہ سکتے ہیں کہ بہت کم لوگوں نے اس معاملہ پر غور کیا ہو

اور بالکل ان معاملات سے بے خبر ہیں اور اُن کو ذرا بھی خبر نہیں کہ مرد اور عورت کے اجسام میں اس زمانے میں کیا کیا تغیرات عظیم واقع ہوتے ہیں۔ اس بے خبری ہی کی وجہ سے ہزار ہا خاندان برباد ہو گئے اور سیکڑوں لوگ قبل از وقت مر گئے یا زندہ رہے تو مردہ بدست زندہ بے کار محض۔ اگر وہ پہلے سے باخبر اور محتاط ہوتے تو آخر عمر تک یہ آرام و آسائش زندگی بسر کرتے۔ اس عمر میں کس قسم کی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں اور کس طرح وہ عامی قوا سے جسمانی عقلی اور تمدنی میں انقلاب عظیم پیدا کرتی ہیں۔ اس اہم مسئلہ کو بخوبی سمجھنے کے لئے ضرور ہر کہ پہلے ہم خداوند عالم کے اُس اعلیٰ مقصد کو پیش نظر رکھیں کہ کیوں اُس نے ہم کو تو اے توالد و تناسل بنجھتے ہیں۔ بجائے اس کے مثل حضرت آدم اور اناجوا کے ہر شخص فرداً فرداً پیدا کیا جاتا خداوند کریم نے قوت تخلیق انسان کو عطا فرمادی۔ توالد و تناسل کا سلسلہ عورت اور مرد میں لمبا نظر اُن تکالیف اور ذمہ داریوں اور خطرات کے جو ایندہ چل کر والدین کے سر پر پڑتی ہیں اگر بالکل معدوم نہیں تو کم تو ضرور ہو جانا اس لئے خداوند تعالیٰ نے مرد اور عورت میں بہت ندر دار خواہش اور رجحان پیدا کر دیا ہے اور ساتھ ہی اُس کے ایک لذت بھی لگادی ہے اور اگر یہ لگاؤ نہ ہوتا تو ممکن کیا بلکہ بہت اغلب تھا کہ کاستگی افراد انسانی کا باعث ہوتا۔ انسان کا فرض صرف اتنا ہی نہیں ہے کہ وہ نسل کو بڑھائے بلکہ اُس کے ساتھ ہی ساتھ ضرور ہے کہ وہ اپنی اولاد پر بہتر قوا سے جسمانی و عقلی و اخلاقی بھی منتقل کرے۔ انسان میں اولاد پیدا ہونے کا زمانہ خداوند تعالیٰ نے اس حکمت بالغہ سے معین فرمایا ہے کہ اُن کی زندگی ہی میں اُس کی اولاد نشوونما پا کر بخوبی پرورش ہو جائے اور تعلیم و تربیت سے فراغت

پا کر اپنے اپنے گھر دار کے ہو جائیں اور خود اپنی زندگی بلا امداد والدین جداگانہ طور پر بسر
 کر سکیں چنانچہ ان سب اغراض کی تکمیل کے لئے اوسط اعمار انسانی بالکل کافی و
 دانی ہے۔ بغرض اس کے کہ انسان بہترین صفات مکمل حالت میں اپنی اولاد پر منتقل
 کر سکے تو والد و ناسل کی قومی بچوں کو اُن کے اوّل عمر میں جب کہ وہ خود ناقص ہیں
 اور نشو و نما پا رہے ہیں نہیں دی گئیں بلکہ انسان میں یہ قابلیت اُس زمانہ میں پیدا
 ہوتی ہے جب کہ مرد اور عورت دونوں پوری طرح مکمل اور ہر طرح طیار ہوتے ہیں اور
 وہ زمانہ عین عالم شباب اور جوانی کا ہے۔ یہ امر ظاہر ہے کہ جو باتیں والدین ہی میں
 سے موجود نہ ہوں وہ دوسرے کو اُس سے کیا مستفیض کر سکتے ہیں۔
 یہ حالت عمر کے ساتھ تدریجاً گھٹتے گھٹتے بڑھتی رہتی ہے ایک زمانہ آتا ہے کہ بالکل معدوم
 ہو جاتی ہے۔ انسان کو خدا نے شہوت پرست نہیں بنایا ہے کہ وہ ساری عمر اسی میں لگا
 رہے بلکہ اُسے قوت تخلیق ایک مدت معہود کے لئے اسی واسطے عطا کی ہے کہ دینا
 بڑھے اور پھیلے۔ جب ایک مرتبہ کسی کی زندگی میں وہ مقصد حاصل ہو گیا تو جو غرض
 اُس کے پیدا کرنے کی تھی وہ علی وجہ الکمال پوری ہو گئی۔ اس واسطے اس ضرورت
 کے رفع ہونے کے بعد خود بخود قوت بہیمی اور رغبت دونوں بہ تدریج انحطاط
 پذیر ہونے لگتی ہیں اور ایک زمانہ آتا ہے کہ بالکل مفقود ہو جاتی ہیں۔



دوسرا باب

تغیرات کی بدیہی شہادت

رباعی

طفلی گز بھی شفق جوانی گزری راحت ہوئی ختم شد دمانی گزری
لو آگیا موسم خزانِ پیری لوفصل مبارزہ زندگانی گزری



پچھلے باب میں ہم نے اُن تغیرات کا حال بیان کیا ہے جو انسان کی وسط عمر میں واقع ہوتے ہیں لیکن ہم اس امر سے بے خبر نہیں ہیں کہ بہت سے لوگ ہم کو اس کے برخلاف باور کراتے ہیں اور ہمارے اس بیان کی صحت میں شک کرتے ہیں کہ جہاں ساٹھ بلکہ اس سے بھی بڑھ کر عمر کے لوگوں نے کسی جوان عورت سے عقد کر لیا ہے اور تھوڑے ہی عرصہ کے بعد اُن کے ماں ایک یا دو بچے بھی ہو گئے ہیں۔ ایسی شاذ و نادر مثال سے وہ استدلال کرتے ہیں کہ مرد میں قواۓ شہوانی غیر معبودت تک باقی رہتی ہیں۔ بہت سے نوجوان لوگ ان باتوں سے دھوکے میں پڑ جاتے ہیں کیوں کہ بہت سے عمر رسیدہ بوالہوس جنہوں نے بد روشی کی زندگی بسر کی ہے وہ اپنی مردی کی ڈینگا رتے رہتے ہیں حالانکہ ہر سول گز گئے کہ اُن کے پاس رمت برابر بھی باقی نہیں۔ اور سنسنے والے اُن کی چکنی چپڑی باتوں پر پھر دوسرے کر لیتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ واقعی ایسا ہوگا اور وہ ازکار رفتہ

بڑھا اپنی پھپھلی کرتوں اور ناگفتہ بہ مناک افعال کو فخر پر سب کے سامنے دہراتا رہتا
 ہر یہ قاعدے کی بات ہے کہ گوا ایسے لوگوں سے کچھ نہ ہو سکے مگر بچپن آدمی کا دل
 ایسا گندا ہوتا ہے کہ اگرچہ ہاتھ سے کچھ نہ کر سکے مگر اس کا دل ایسی ہی باتوں میں لگتا
 ہے اور وہ یہی کتنا رہتا ہے یا لکھتے الشباب یعقوب مثل مشہور ہے کہ چور چوری سے
 گیا تو کیا ہیرا پھیری سے بھی گیا۔ بڑھوں کی ساری قوت مردی جا کر زبان میں آجاتی
 ہے۔ نا تجربہ کار آدمی اکثر ایسے بڑھوں کو دیکھ کر مغالطہ میں پڑ جاتا ہے خصوصاً جب کہ وہ دیکھتا ہے
 کہ سلامتی سے ایسے صاحب جن کے نہ منہ میں دانت نہ پیٹ میں آنت کسی
 بازاری عورت سے بھی فخر یہ دکھاوے کا تعلق رکھتے ہیں اور ہزار بار وہ یہ اس پر
 بیخفا رہ جاتی ہیں۔ لیکن یہ حالت بعض جگہ ہم نے ایسے بڑھوں کی دیکھی ہے
 کہ جن کی قومی برسوں پہلے جواب دے چکے ہیں اور اب تو وہ صرف اپنے کئے
 کو بنا رہے ہیں۔ اس بات کے سمجھنے کو یہ بات معلوم کرنا ضرور ہے کہ جو شخص اوباشی کی
 زندگی بسر کرنا ہی جوں عمر بڑھتی جاتی ہے اُس کی ہوس بڑھتی جاتی ہے اور اُسی
 مناسب سے اُس کا دل گندہ اور آلودہ ہوتا جاتا ہے اور مدۃ العمر وہ اسی گورکھ دھندے
 میں بھنسا رہتا ہے۔ ایسا شخص شہد کی مکھی کی طرح گناہوں میں لت پت رہتا ہے اور
 جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے اُس کا دل اور گندا اور ناپاک ہوتا جاتا ہے اور گناہوں کی تیرگی
 سے دل اور زیادہ سیاہ ہو جاتا ہے۔ ہم نشا ط عمر کے اخیر میں لکھ چکے ہیں
 کہ اس دنیا میں کیا اور آخرت میں کیا جو جس حال میں ہے اُسی میں
 ترقی کرنا جاتا ہے نیک نیکی میں اور بد بدی میں اور آخر میں جو نیک
 ہیں فرشتہ ہو جاتے ہیں اور جو بد ہیں شیطان۔ عورتوں میں وسط عمر

میں جو اہم تغیرات واقع ہوتے ہیں اُن سے سب مرد واقف ہیں لیکن وہ شاید اس بات سے بے خبر ہیں کہ قریب قریب عمر کے اسی زمانہ میں مردوں میں بھی تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ یہ تو ایک بدیہی واقعہ ہے لیکن اس کا ثبوت اس امر سے بھی ہو سکتا ہے کہ مرد اور عورت دونوں میں کربہی باعث تخلیق ہوتے ہیں اور یوں سمجھنا چاہئے کہ اس غرض کو دونوں کا ادا غام ہی پورا کرتا ہے اور ایک عدد کامل کے یہی دو جز ہیں۔ یہ بات سمجھنی کچھ مشکل نہیں ہے کہ خداوند تعالیٰ نے اپنی حکمت بالغہ سے کس حسن و خوبی سے عورت مرد کے تو اے توالد و تناسل کو مناسبت تائید سے قائم کیا ہے جس کا ظہور ازدواج کے مقدس فریضہ کے بعد ہوتا ہے۔ اوائل سن جوانی میں دونوں کے قوی اور میلان طبعی ایک ہی سانچے میں ڈھلے ہوئے ہوتے ہیں دونوں کے خواہشات نفسانی بالکل مساوات اور اعتدال سے رکھی گئی ہیں اور قریب قریب پانچ صدی کے ان دونوں کی جو عالم شباب میں مناکحت کے سلسلہ سے پابند کئے گئے ہیں یکساں حالت رہتی ہے آگے چل کر عورت میں استقرار اور تولید کی قوت موقوف ہو جاتی ہے تو یہ بات بالکل قرین قیاس ہے کہ چون کہ وہ طبع جو حالت ازدواجی سال ہا سال یکساں حالت میں رہی ہیں اور دونوں مشینوں کے پرچہ باہمی مل کر ایک مکمل مشین ہو گئے ہیں ان میں لا محالہ آگے چل کر بھی اس قسم کی یکساں تبدیلیاں واقع ہوں جو دونوں کی باقی اندہ زندگی کے لئے مناسب حال ہوں۔ مردوں کے اعضا، توالد و تناسل کی ظاہری حالت میں گو مثل مستورات کے

۵. Menopause کی طرٹ اشارہ ہے یعنی جب حیض بند ہو جاتا ہے۔

کوئی بدیہی تغیر واقع نہ ہوتا ہوا اور جس طرح عورت میں جسمانی اور دماغی قوی کا
 اضمحلال ظاہر ہو جاتا ہے مرد میں کھلے خزانہ نہیں ہوتا اس وجہ سے بعض لوگ
 باوجود پینتالیس سال کے سن کے پونچھنے کے بھی اُن تغیرات سے جو اُن کو
 پیش آنے والے ہیں یا جو اُن تبدیلیوں کی ماہیت سے جو درحقیقت مخفی اور غیر
 محسوس طور پر اُن میں سرایت کر رہی ہیں نادانفہم رہتے ہیں۔ اس نادانفہمیت
 کی صفت یہی وجہ نہیں ہے بلکہ بات یہ ہے کہ مرد ابتدائی حالت میں ان تبدیلیوں سے
 بے خبر رہتے ہیں اور فطرتی طور پر قوت مردی کے نشان ہونے کی وجہ سے وہ
 بمشکل اپنے انمخالط قوی کو تسلیم کرتے ہیں چہ جائیکہ وہ کسی اور سے اُس کا
 اظہار کریں۔ قوا بے ہمیں کا شوق اور بدکرداری ہمیشہ اُن کو اصلی حالت کی طرف
 متوجہ نہیں ہونے دیتی اور نہ وہ صفت خود دہو کے میں رہتے ہیں بلکہ دوسروں کو
 بھی دھوکا دیتے ہیں اور دوسروں کے سامنے اپنی مردی کے افسانے غلط
 طور پر بیان کرنے کو فخر سمجھتے ہیں درنہ سچی بات یہ ہے کہ برسوں پہلے سے اُن سے
 یہ نعمت منسوخ ہو چکی ہے۔ ہمارے اس دعوے کی پوری تصدیق کہ مرد عورت
 کے اعضاءے توالد و تناسل میں مساوات ہے جب اچھی طرح سمجھ میں آئے گی جب
 ہم اس بات پر غور کریں گے کہ دنیا میں لڑکے اور لڑکیوں کی پیدائش کی مساوات
 خود بتلا رہی ہیں کہ خداوند تعالیٰ کا منشاء اس سے یہ ہے کہ ایک مرد کے ساتھ ایک ہی
 عورت کا تعلق ساری عمر کے لئے رہے۔

جن لوگوں نے اس مسئلہ پر غائر نظر ڈالی ہے اور تجربہ کیا ہے وہ اس بات کی تصدیق
 کر سکیں گے کہ اس امر کی دلی رغبت اور فطرتی خواہش چرند و پرند و حیوانات سب

میں یکساں طور پر موجود ہے کہ مادہ ہو یا نہ کوئی بھی صنف ہوا اپنے مقابل کی جنس کی ایک ہی مرد کی طرف دلی رغبت اور میلان کرتے ہیں۔ جن لوگوں نے حالات و عادات حیوانات پر کامل غور کیا ہے ان کا یہ بھی دعوے ہے کہ گھریلو اور پالتو جانور اور پرند کو اگر ان کی اصلی حالت پر چھوڑ دیا جائے اور پوری آزادی دی جائے تو مرغ۔ بٹیاں۔ کتے و اقسام اپنا ایک ہی جوڑا منتخب کر لیں گے۔ یہ خیالات بہت قابل تعریف اور تقویت دہ ہیں یہ نتیجہ صرف اسی بات سے مستخرج نہیں ہوتا کہ حیوانات میں بھی انسان کی طرح ایک ہی جوڑا منتخب کرنے کا رجحان ہے بلکہ یہ بھی دیکھا جاتا ہے کہ ان میں بھی تو زو مادہ کی پیدائش کی تقسیم مساوات ہے جس کا تجربہ شہرخص اپنے گھر کے جانوروں میں بآسانی کر سکتا ہے۔ جن لوگوں کی مباحث میں موجودات عالم کے حالات پر غور کرنے کا مادہ ہے ان سے یہ بات مخفی نہ ہوگی کہ اسی قسم کی بالمقابلہ تبدیلیاں نباتات اور حیوانات میں بھی ہوتی ہیں۔ پتوں کے۔ پھلیوں کے۔ کیڑے۔ مکوڑے۔ جڑیاں۔ حیوانات ان سب میں زو مادہ دونوں میں توازن ہمیشہ کی ایک طرح کی یکسانیت ہے جو دونوں جانب اوقات مقرر پر عروج اور زوال پذیر ہوتی ہے۔ عالم شباب اور بہار کی حالت میں ترقی کے اعلیٰ درجہ پر پہنچ کر دونوں میں خود بخود کٹھنی شروع ہو جاتی ہے۔ بچوں کو دیکھئے کہ جہاں بھل لگ چکا بلا تعزیت زو مادہ ان کے تپتے جھڑنے لگتے ہیں اور رفتہ رفتہ مہر جھا جاتے ہیں۔ زو مادہ پھلیوں کا بھی یہی حال ہے کہ جوانی کے زمانے میں زو مادہ لپٹے رہتے ہیں پھر آگے چل کر دونوں الگ الگ ہو جاتے ہیں ایک کو دوسرے سے وہ تعلق اور خنفت نہیں رہتا۔ پرندوں میں دیکھئے کہ ان کے پرد بال کا نشوونما اور ان کی زنگوں کی تبدیلی در آخر کا

اُن کا گرنا اور جھڑنا بارہ سنگوں اور پہنوں میں اُن کے سینگوں کا جھڑ جانا۔ غرض کہ ہر قسم کے اندرونی اور بیرونی تغیرات اُن کا عروج اور زوال و مادہ دونوں میں یکساں رہتا ہے۔ جوانی کا شعلہ مرد و عورت دونوں میں یکساں بھڑکتا رہتا ہے اور ساتھی ساتھ آگے چلکر اُسکا انحطاط شروع ہو جاتا ہے۔ اوائل شباب میں اسکا بہت اشتداد ہوتا ہے۔ درمیانی حصہ عمر میں اعتدال رہتا ہے اور بڑھاپے میں مرد اور عورت دونوں میں یکساں انحطاط واقع ہوتا جاتا ہے۔

یہ قانون قدرت جو ادنیٰ قسم کی مخلوقات میں بالعموم پایا جاتا ہے وہی تمامی اقسام مخلوقات میں دائر و سائر ہے اور اسی طرح انسان کے اعضائے تناسل میں بھی ہے اور اس میں کوئی تفریق عورت مرد کی نہیں ہے جو مرد کی حالت ہے وہی عورت کی بھی ہے اور عالم شباب میں دونوں طرف اسکا ظہور بحالت ماتم ہوتا ہے۔ جب خواہشات پوری ہو جاتی ہیں تو جس طرح عورتوں میں دھلاؤ پیدا ہو جاتا ہے اُسی مناسبت سے مردوں میں بھی انحطاط شروع ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ بھی ہیں جو اُن تغیرات پر غور نہیں کرتے جو مردوں میں عمر کے ساتھ ساتھ ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن درحقیقت وہ برابر ہوتے چلے جاتے ہیں اور جن لوگوں کو چشم بینش ہے اُن کو محسوس بھی ہوتے ہیں۔ جیسا کہ جو ان مرد اور عورتوں میں تو اُسے شہوانی کا غلو درمیان یقین کو پہنچا ہوا ہے۔ اسی طرح عمر کے اوسط درجہ پر پہنچ کر اُسکا انحطاط بھی دونوں میں لازم ہے جیسا کہ عورت میں ظاہری طور پر تغیر ہونے سے ظاہر ہوتا ہے جس طرح عورت کے ایام بند ہو جانے سے یہ بات ظاہر ہو جاتی مردوں میں گو ایسی ظاہری علامت نہ ہو تاہم درحقیقت اسی عمر میں اُن میں بھی کمی شروع

ہو جاتی ہے اور جو غور کرتے ہیں اُن کو خود یہ کمی نمایاں طور پر معلوم رہتی ہے۔
 اب اگر کوئی یہ پوچھے کہ اس قسم کے تغیرات کس لئے کون سا وقت مقرر
 ہے تو اس کے ٹھیک زمانے کا تعین موقوف ہی انسان کے شخصی حالات
 ذاتی جسمانی قوت۔ سن بلوغ کے زمانہ پر کہ آیا جلد بالغ ہو یا دیر کر کہوں کہ جو جتنا
 جلدی بالغ ہوتا ہے اتنا ہی جلدی بڑا بھی ہوتا ہے۔ خود اس شخص کی طرز دروش
 زندگی پر کہ محطاط رہا یا آزاد۔ اس کی ریاضت جسمانی اور پابندی قوانین حفظان
 صحت وغیرہ پر۔

تیسرا باب

تغییر کا ظہور

رباعی

بالوں کی سفیدی لائی جلت کا پیام	آخر شفق آفتاب آیا لب بام
قدخم جو ہوا کہ نفسی آئی	پیری نے جوانی کو کیا جھک کے سلام

جو لوگ اوسط اعمار کو پہنچ گئے ہیں اُن کو اس امر کا باور کرانا کچھ مشکل نہیں
 کہ وسط عمر میں انحطاط قوی ضرور شروع ہو جاتا ہے جس کا پتہ ہر بات سے
 چلتا ہے۔ لیکن جو لوگ قدرے نو عمر ہیں اور سا اسی سال سے اس مغالطہ میں
 پڑے ہیں کہ جوانی کا جوش اور ولولہ عمر کے بڑے حصہ تک قائم رہتا ہے اُن

کے سامنے ہموکد ہی دلائل اس امر کے پیش کرنے ہوں گے کہ اوسط عمر پر پونہ بیچنے کے بعد لامحالہ اس قسم کے انقلابات پیش آتے ہیں۔ کچھ زمانہ سکون کی حالت کا ہوتا ہے اور چند سال تک ایک مستقل حالت رہتی ہے جس میں کوئی تغیر نہیں معلوم ہوتا جیسا کہ ایک اُس لڑکے میں ہوتا ہے جو سن بلوغ کو پونہ بیچنے والا ہوتا ہے۔ پس اس جگہ خود بخود یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیوں ہموکد بھی لڑکوں کی طرح فرق نہیں معلوم دیتا۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ لڑکے شوق کے ولولہ میں اپنے بالغ ہونے کی کیفیت کا اظہار کر دیتے ہیں بلکہ بعض تو قبل از وقت ڈنکا پیٹ دیتے ہیں لیکن ادھیر عمر کے لوگوں کی حالت دوسری ہے بہتوں کو تو اندرونی تعبیر کی خبر ہی نہیں ہوتی کیونکہ بہت آہستہ آہستہ تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں اور اگر احساس ہوتا بھی ہے تو وہ خود مشکل سے اسے یقین کرتے ہیں چہ جائیکہ دوسروں پر اسکا اظہار کریں اور خصوصاً اُن لوگوں کے سامنے کہتے ہوئے اور حجاب آتا ہے کہ جو خود عقنوں شباب میں ہیں اُن سے کہہ کر ناحق اپنی بات گر کر رہ کر لیں۔ لیکن اس قسم کے تغیرات کے وقوع کے متعلق بہت سے ظاہری اسباب موجود ہیں جن میں سے بعض ایسے ہیں کہ دوسرے بھی اُسے تاثر جاتے ہیں اور بعض ایسے ہیں کہ خود ہم ہی کو معلوم ہوتے ہیں۔ سب سے پہلی علامت تو بالونکا سفید ہونا ہے خواہ سر میں ہوں یا ڈاڑھی میں۔ رباعی

موسے سفید از اجل آرد پیام پشت خم از مرگ رساند سلام
موسے تلخیص سیاہ کردہ گیر راست نخواستن این پشت کوز

۵ اسی مضمون کی ایک رباعی میرانیس کی بھی ہے۔ رباعی۔ بالوں پر غبار شیب ظاہر ہے اب
ہشیا رانیس تو مسافر ہے اب پیدا ہے سپیدی سحریری کی ڈپس خواب سے چونکہ عمر آخر ہے اب

لیکن یہ کلیہ ہر جگہ نہیں چل سکتا کیونکہ شیب غیر طبعی کی صورتیں بھی دیکھی جاتی ہیں کہ خاصے تروتازہ جوانوں میں بھی بعض اوقات قبل از وقت سفیدی کا آغاز ہو جاتا ہے۔ اس زمانہ تنزل و انحطاط میں قوت حافظہ جھو جری ہو جاتی ہے۔ سب سے پہلے تو نسیان شروع ہوتا ہے۔ لوگوں کے نام بھول جاتے ہیں اور گزری ہوئی باتیں طبیعت پر زور ڈالنے سے بھی مشکل یاد آتی ہیں۔ واقعات کے سنہ تاریخین اور تعداد جس طرح پہلے جھٹ پٹ یاد ہو جاتے تھے اب باوجود کوشش کے بھی ذہن سے پھسلے جاتے ہیں۔ اس زمانہ میں کسی عبارت کو حفظ کرنا نایاب مشکل معلوم دیتا ہے۔ ذہن میں پہلی سی قوت حافظہ نہیں رہتی۔ نگاہ میں فرق آکر موٹی پڑ جاتی ہے۔ دور کی چیزیں تو صاف نظر آتی ہیں لیکن پاس کی چیزوں کو صاف طور پر دیکھنے کے لئے عینک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر دیر تک مطالعہ کا اتفاق ہو تو آنکھوں پر بار پڑتا ہے جس سے سر اور کھپٹیوں اور آنکھوں کے ڈھیلوں میں درد ہونے لگتا ہے اور پانی بہر آتا ہے۔ جس طرح پہلے بدن میں قوت تامہ تھی اور کسی چوٹ بھینٹ کی پروا

۵ Asthenopia ضعف بصارت عصبی کمزوری دماغی محنت باریک بینی وغیرہ کے اسباب ہیں۔ تھوڑی دیر لکھنے پڑھنے یا کوئی اور نظری کام کرنے سے آنکھیں تھک جاتی ہیں اور ان کے سامنے اندھیرا سا آجاتا ہے کتاب وغیرہ پڑھتے ہوئے حرف غلط نظر آنے ہیں آنکھوں میں پانی آنے لگتا ہے اور سر میں خفیف درد کی شکایت ہوتی ہے۔

قصر البصر۔ نزدیک بینی **Myopia** اس مرض میں دماغ کو (بقیہ صفحہ ۳۷ دیکھیے)

نہ تھی یا دہر زخم لگا دہر چنگا ہوا۔ اب اس میں بھی ڈھیل پڑ جاتی ہے اور دیر لگتی ہے۔ دانت اپنی جگہ چھوڑ کر ہلنے لگتے ہیں ان میں بڑی بڑی دراڑیں

(بقیہ صفحہ ۳۶) - نزدیک سے تو اچھا دکھائی دیتا ہے مگر دور سے اچھا نہیں دکھائی دیتا اسی کو شارٹ سائٹ بھی کہتے ہیں۔ اکثر یہ مرض پیدایشی یا موروثی ہوتا ہے مگر خراب روشنی میں باریک بینی کا کام کرنے سے یا کبھی کبھی عصبی کمزوری سے بھی ہو جاتا ہے۔ ترقی آمیز ادوار تعلیم کے ساتھ اس مرض کو خاص تعلق ہے انفسوس کہ جوں جوں قوت بصیرت بڑھتی جاتی ہے قوت بصارت گھٹتی جاتی ہے۔ چنانچہ مذہب اقوام یورپ میں اس مرض کی کثرت اس امر کی قوی دلیل ہے۔

بعید نظری - طول البصر *Hypermetropia* دور بین نگاہ۔ لانگ سیٹ یہ مرض نزدیک بینی کے برعکس ہے۔ یعنی اسکا ریفز نزدیک کی چیزوں کو برا آسانی نہیں دیکھ سکتا ریفز کو باریک بینی میں تکلیف اور درد ہوتا ہے مطالعہ کتب وغیرہ کے وقت حروف ہا ہم ملے ہوئے اور دھندلے دکھائی دیتے ہیں

بصر الشیوخ - بڑا پے کی نظر *Presbyopia* اس مرض میں نزدیک کی چیزوں کا دیکھنا اول مشکل پھر محال ہو جاتا ہے۔ چالیس سال کی عمر کے بعد اس قسم کا نقص بصارت عموماً ہر شخص کو ہو جاتا ہے لیکن شاذ و نادر بعض ایسے اشخاص جن کو اوائل عمر میں سمپل مائی اوپیا (سادہ قرب نظر) کی شکایت ہوتی ہے بڑا پے میں اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔

نقص بصارت *Astigmatism* یہ ایک قسم کا مرکب خلل بصارت ہے جس میں آنکھ کی ایک سمت کی نظر تو درست ہوتی ہے لیکن دوسری سمت میں قریب یا بعید نظری ہوتی ہے۔ (از مخزن حکمت) ان سب امراض کا علاج عمدہ عینک لگانے سے ہوتا ہو (باقی صفحہ ۳۸)

پڑ جاتی ہیں۔ سخت چیز کے چبا بنے یا ہڈی توڑنے میں تکلیف ہوتی ہے جب کبھی ذرا دماغی یا جسمانی ریاضت کی بس تھک کر چور ہو گئے۔ یا پہلے یہ حال تھا

(بقیہ صفحہ ۲۷)۔ جس کے لئے ماہر ڈاکٹر سے مشورہ ضرور ہے۔ ”انکھیاں بڑی نعمت ہیں“ نظر کی حفاظت نہایت ضرور ہے۔ ان باتوں کی احتیاط ضرور ہے۔

(۱) نہایت تیز روشنی کی طرف دیر تک نہ دیکھو۔

(۲) بوقت کتب بینی اپنی پشت روشنی کی طرف کر دو تاکہ تمہاری آنکھ پر روشنی پڑنے کے بجائے

کتاب پر پڑے۔

(۳) ہمیشہ مطالعہ کرتے وقت اچھی صاف روشنی رکھو۔ ہمیشہ اپنی آنکھ کو کسی ماہر فن *Occultist*

سے امتحان کرا کے عینک لگائی تاکہ وہ نظر کے مطابق ہو اگر کم طاقت ہو یا زیادہ زور

دار ہو تو دونوں حالتوں میں بصارت کو نقصان ہے۔ دونوں آنکھوں کا فوکس بھی یکساں نہیں

ہوتا۔ اسلئے دونوں آنکھوں کا امتحان علیحدہ علیحدہ کر کے دونوں تال مناسب قوت کے دئے

جاتے ہیں۔ غرض صحیح امتحان بصارت معمولی آدمی کا کام نہیں ہے مشورہ ڈاکٹر ان فن بصارت لندن

کا اس راے پر اتفاق ہو کر آوے سے زیادہ اشخاص غلط فوکس کی عینکیں لگانے سے اندھے کئے

جاتے ہیں۔ اس لئے معمولی چشمہ فروشوں کے دام میں نہ آؤ۔ جب آنکھ کا امتحان کراؤ تو کسی

مشہور فرم میں جا کر۔ فی الحال لارنس آئیڈیو کی عینکیں اور ان کی تشخیص بہت مستند

مانی جاتی ہے جن کے ایجنٹ بڑے بڑے شہروں میں پھرتے رہتے ہیں اور بمبئی۔ کلکتہ

مدرسہ میں تو ان کی بڑی بھاری دکان ہے۔ جہاں امتحان بصارت چشمہ کے

خاص خاص آلے موجود ہیں۔ جو آنکھ کا ٹھیک ٹھیک حال معلوم کر کے عینک تجویز

کرتے ہیں۔ ۱۲

کہ کوسوں چلے جاتے تھے۔ بڑی بڑی محنت کے کام کرتے تھے اور گھنٹوں مطالعہ کا شغل رہتا تھا یا اب ذرا سی دیر بھی برداشت نہیں کر سکتے۔ پہلے راتوں کو بڑی بڑی رات گئے تک نوشت خواند کا مشغلہ رہتا تھا اب ذرا سی دیر بھی محنت کے متحمل نہیں ہو سکتے اور اگر طبیعت پر بار ڈالکر جرأت کر بھی بیٹھے تو دو سکر دن اس کی تھکاوٹ کا اثر موجود اور طبیعت مضطرب ہو جاتی ہے۔ اس عمر میں قواسے شہوالی کا ہیجان بھی بہت تاخیر اور فصل سے ہوتا ہے وہ بھی معمولی طور پر اس میں وہ زور اور طاقت کہاں اور اگر ہم نے اسکا استعمال کیا تو ساتھ ہی ناتوانی اور نقاہت معلوم ہونے لگتی ہے۔

جوانی میں اگر کسی قسم کی چوٹ پھینٹ لگ گئی ہے اور جبکا کبھی بھولکر بھی خیال نہ تھا وہ سب بڑھاپے میں ابھر آتی ہو ذرا سرد ہو اچلی کر درد شروع ہو گیا۔ امراض متواتر جو پہلے بھانویں بھی نہ ہوتے تھے اب ڈراونی شکل میں آن دباتے ہیں اور بڑی احتیاط سے اون کی روک تھام کرنی پڑتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے پہلے وقت بے وقت الا بلا جو کچھ کھاتے تھے ادھر کھایا ادھر بھسم اب نرم غذا بھی ثقیل معلوم دیتی ہے ادھر عمر میں آن کر غدہ قدامیہ نمایاں طور پر بڑھ جاتا ہے اور مجراے بول

Prostate gland غدہ دیشاکی گول یا دیشیائی کر سہا اگر متعدد کوہ واقع ہوتا ہوگی شکل قدر جزوئی شکل سیاری کو معنی طول ایک انچ۔ عرض ڈیڑھ انچ۔ موٹائی پون انچ اور وزن چھ ڈرام ہوتا ہے۔ پیشاب کی نالی اس کی بالائی سطح کے نزدیک اسکے درمیان سے گزرتی ہے۔ خود اس غدہ پر پندرہ سے بیس تک باریک باریک نالیان ہوتی ہیں جو پیشاب (بقیہ صفحہ بر صفحہ ۴۰)

کی جڑ میں جہاں مشانہ سے جدا ہوتا ہے وہاں پیدا کرتا ہے جس سے پیشاب کی دھاریں وہ سرعت نہیں رہتی بلکہ آہستہ آہستہ پیشاب نکلتا ہے۔ جوانی میں بیٹھتے ہی پیشاب کی دھاریں نکلتی ہے اور اس عمر میں ایک لمحہ کے وقفہ کے بعد پیشاب آنا شروع ہوتا ہے اور دھاریں بھی زوردار نہیں ہوتی۔ غلہ قد امیہ بڑھ جانے سے بسا اوقات کچھ تھوڑی سی تلچھٹ پیشاب کی مشانہ میں رہ جاتی ہے جس سے بعض وقت مشانہ کی جڑ میں ایک قسم کی چھن سی معلوم دیتی ہے اور شب کو آرام کے گھنٹوں میں پیشاب جمع ہونے سے عمر رسیدہ لوگوں کو کئی کئی دفعہ پیشاب کو اٹھنا پڑتا ہے۔ یہ چند علامات بطور پیش خیمہ ہیں اور ان سے سمجھ لینا چاہیئے کہ قوائے شہوانی میں تغیر واقع ہو رہا ہے جن کی پہلے سے زیادہ احتیاط لازم ہے۔ یہ علامات ضرور نہیں ہیں کہ سب کی سب کسی ایک شخص میں جمع ہوں نہ ہر شخص میں کسی خاص عمر میں پیدا ہوتی ہیں۔ جن لوگوں نے ادب شہانہ زندگی بسر کی ہے ان میں قوائے شہوانی بہ نسبت ادن لوگوں کے جو محتاط رہے ہیں بہت جلد زائل ہو جاتی ہے۔ خدا لوگ پیدائش سے قوی الجنتہ پیدا ہوتے ہیں اور ان میں وراثتہ قوائے جسمانی اور قورہ برداشت زیادہ ہوتی ہے اور برخلاف اسکے بعض کو کمزوری۔ نحافت اور امراض خلقی طور پر والدین سے ورثہ میں ایسے ملے ہیں جن کی اصلاح اور مدافعت پر وہ قادر نہ ہو سکے۔ انسان کی کامل تندرستی میں غذا یا ریاضت جسمانی۔ ہوا۔ غسل و امثال ذلک ان

بقیہ صفحہ ۳۹۔ کی نالی میں کھلتی ہیں اس غلہ میں ایک سفید رطوبت پیدا ہوتی ہے جسے نرہ کہتے ہیں عربی میں اسے غلہ قد امیہ یا البرد ستا کہتے ہیں اور عام طور پر نرہ کا غلہ دیکھتا ہے۔ اور مزین حکمت

سب باتوں کو پورا دخل ہے اور ان کے لحاظ سے ہی ہر شخص کے اُس زمانہ کی حالت کا اندازہ ہو سکتا ہے کہ کب اُس کی زندگی میں ایسے انقلاب پیدا ہوں گے ایک پچاس سالہ شخص نے جو سوت اپنے میں ان تغیرات کو معلوم کیا اپنے ہم عمر ایک دوست کے شخص کو جو ہمیشہ ریاضت جسمانی اور نعمت شاقہ کا عادی رہا ہے یہ لکھا ہے کہ ہم اب اُس عمر کو پہنچ گئے ہیں کہ گویا جوانی رخصت ہوئی اور اب ہمارے لئے قوائے جسمانی کی سنبھال بہت ضروری ہے کیونکہ ہم نہیں کہہ سکتے کہ کس وقت ہم ان سے ہاتھ دھو بیٹھیں اور جو حالت اس وقت ہے وہ بالکل غیر متیقن ہے خدا جانے کب ہم سے رخصت ہو جائے بدنیوجہ مجھے اس بات کو سن کر کچھ تعجب نہیں ہوا کہ تم کو اس آئے واپسے خدشہ سے مطلع کیا گیا ہے کیونکہ ہر چیز کی ایک نہایت ہے۔ اس قسم کے نصائح اس عمر میں دیر سویر سب کیلئے ضروری ہیں۔

چوتھا باب

طبی صہادت

رباعی

طفلی گئی شباب کا زمانہ آیا مستی و شراب کا زمانہ آیا
پیری میں مجھ پر بخارا رازِ جہدم دیکھا تو عذاب کا زمانہ آیا
اگر ہمارے مطلب صرف اوسط عمر کے لوگ ہوتے جو اپنی حالت پر خود

غور کرنے کے عادی ہیں اور جن کے لئے تبدیلی کا زمانہ آگیا ہے تو ہم کو کوئی مزید
تحریر یا دلائل کا پیش کرنا اور ان کو ان تغیرات کے وقوع پذیر ہونے پر یقین
دلانا تحصیل حاصل ہوتا لیکن ہم جانتے ہیں کہ ہماری کتاب بعض ایسے لوگوں
کی نظر سے بھی گزرے گی جنھوں نے ابھی ایسی حالت میں قدم نہیں دھرا
ہے اور جو اس غلط خیال میں مگن ہیں کہ مردوں کی زندگی میں کوئی زمانہ ایسی
سکون قوی کا نہیں آتا جیسا کہ عورتوں میں ہوتا ہے۔ قبل اسکے کہ ہم دوسرے
مطالب بیان کریں ضرور ہے کہ اس صریح غلط فہمی کو رفع کر دیں۔ ممکن کہ بعض
لوگ ہماری تحریرات کو محض ہمارا قیاس سمجھیں اس لئے ہم مناسب سمجھتے
ہیں کہ ہر پڑھنے والے معتبر ڈاکٹروں کی رائے نقل کریں جن کی نسبت ہم وثوق سے
کہہ سکتے ہیں کہ کسی کو بھی اختلاف نہیں ہے۔ ڈاکٹر جمیس فاسٹر سکاٹ اپنی
بہترین کتاب *Heridity & marriage* (توریت اور اخلاق) میں
مرد اور عورت کی زمان تبدیل - کے متعلق لکھے ہیں کہ عورت مرد دونوں میں قوام
شہوانی *character* زمانے تک برقرار رہتی ہیں۔ یہ زمانہ
زندگی انسانی میں ایک بہت بڑا انقلاب ایک پیدا کرتا ہے جس سے
سلسلہ اعتدال تولید اور پرورش اعصاب کا غیر منتظم ہو جاتا ہے۔ اس
انقلاب کے بعد انسان کی عمر ڈھل جاتی ہے اور بچہ پوچھے تو بلحاظ جنسیت
اس میں کوئی فرق باقی نہیں رہتا۔ یہ تبدیلی عورتوں میں بالکل دفعۃً پیدا
ہو جاتی ہے جو اکثر (۴۰) اور (۵۰) اور بیشتر چالیسویں سال میں ہوتی ہے

۱۲ بڑی تبدیلی کا وقت خطرناک یا نازک وقت

مردوں میں اس قسم کی تبدیلی بتدریج اور بہ دیر ہوتی ہے اور اکثر (۵۰) اور (۶۵) کی عمر کے درمیان ہوتی ہے پھر بھی مردوں کو کوئی ایسی صریح تبدیلی محسوس نہیں ہوتی جیسی کہ عورتوں کو ہوتی ہے۔ یہ عام قاعدہ ہے کہ مردوں کی پیدائشی اجزاء یعنی Spermatozoa منی میں سے باسٹھویں سال معدوم ہو جاتے ہیں لیکن پھر بھی مرد اور کئی سال تک مجامعت پر قادر رہ سکتا ہے بعض بعض صورتوں میں مردوں میں قواسم شہوانی بہت بڑی عمر تک باقی رہتی ہیں لیکن عورتیں عموماً پچاس سال کے پہلے ہی پہلے ناقابل تولید ہو جاتی ہیں۔ جب مردوں میں منی کے کیڑے نہیں رہتے اور عورتوں میں بیضۃ البشر تو دونوں کی زندگی کا ہمیشہ ہمیشہ کے لئے خاتمہ ہو جاتا ہے۔ انسان

۵۱ حیوانات النویہ۔ منی کے کیڑوں کو اگر خوردبین سے دیکھو تو ہر ایک کا جسم علیحدہ علیحدہ معلوم ہوگا جس میں ایک گول نقطہ سر کا اور باریک سی محرک ہے۔ اسے آدمی کی پیدائش ان ہی منی کے کیڑوں سے ہوتی ہے۔

۵۲ Ovaries خفیۃ الرحم۔ منہ الرحم تعداد میں دو ہوتے ہیں اور رحم کے دائیں بائیں آبدار جھلی میں ملتا ہے اور ایک ایک بند کے ذریعے سے رحم سے ملحق ہوتی ہیں۔ ہر ایک غدود رنگت میں سیدی مائل ڈیڑھ انچ لمبا پون انچ چوڑا اتھالی انچ موٹا اور ایک سے دو ڈرام وزن ہوتا ہے۔ ہر ایک مبیض میں سینکڑوں بلکہ ہزاروں ذرات ریگ کے مانند نہایت چھوٹے چھوٹے پیلے سے ہوتے ہیں جو بذریعہ خوردبین دکھائی دیتے ہیں اور جو بچتہ ہو کر ترتیب وار خفیۃ الرحم سے خارج ہوتے ہیں۔ ایام بلوغ میں یہ نہایت چھوٹے چھوٹے پیلے ہی نشوونما پا کر بڑے بڑے ہو جاتے ہیں اور ہر ایک مبیض (باقی صفحہ ۴۴ دیکھو)

کی زندگی کا یہ عجیب و غریب حال ہے کہ پہلے وہ نہ نہر ہوتا ہے نہ مادہ پھر جلد جلد بڑھنے لگتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ نسوانیت اور مردی کے قوی نشو و نما پاتے ہیں جو ایک کو دوسرے سے میسر نہ دیتے ہیں پھر بتدریج ہر چیز بڑھتے بڑھتے مکمل ہو جاتی ہے۔ اور یہی اصلی زمانہ توالد و تناسل کا ہے پھر اس کے بعد سکون اور پھر بڑھاپے کا زمانہ آتا ہے ”ڈاکٹر لے مین۔ بی۔ پری۔ اپنی کتاب Husband and wife (زن و شو) میں لکھتے ہیں کہ ”یہ بات بخوبی ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ شعبہ توالد بدون جسمانی نشو و نما کی تکمیل کے نمودار نہیں ہوتا اور اس وقت تک بکار آمد رہتا ہے جب تک کہ جسمانی پرورش و نشو و نما میں انخطاط نہ ہو کیونکہ جسم کو اس قدر تقویت اور مادہ پرورش ملتا رہتا ہے جو کہ بقائے تقویت اور تندرستی کے واسطے کافی ہو۔ اس سے ظاہر ہے کہ خلاق عالم کا منشا یہ تھا کہ بہترین اور دافرب لب لباب عورت اور مرد کے عطفوان شباب کا اولاد پیدا کرتے ہیں صرف

بقیہ صفحہ ۳۳)۔ میں بغیر خوردبین کے ایسے میں چالیس ٹیلے (انڈے) دکھائی دیتے ہیں۔ ہر ایک ٹیلے میں انڈے کی سفیدی کی طرح ایک زرد سی رطوبت ہوتی ہے اور اس رطوبت میں انڈے کی زردی کی طرح Ovum (اووم بیضہ بشر) ہوتا ہے۔ جب ایک اووم یا بیضہ بشر بیض سے خارج ہوتے لگتا تو چونکہ بیض کی کوئی نالی نہیں ہوتی پس بیض ذرا سا پھٹ جاتا ہے اور وہ انڈا اسکے باہر کی سطح پر نکل آتا ہے اور اس وقت قاذف نالی کا جھار دار سر پوش نما حصہ اس انڈے کو اپنے میں لیکر دم تک پونہچا دیتا ہے جہاں مرد کی منی کے کیڑے کے ساتھ ملنے سے حمل قرار پاتا ہے۔ سُجَّانَ الْمَلِكِ الْخَلَّاقِ الْعَظِيمِ۔ از مخزن حکمت۔ ۱۲

کیا جائے اسلئے قواس تولید انسان زندگی کے سب سے زیادہ طاقت و حصہ پر محدود ہیں۔ ڈاکٹر ولیم ایکٹن (جو مدتوں سے ایک بڑا ماہر اور مستند مانا جاتا ہے) اپنی کتاب *The peproductive origins* (اعضاے توالد و تناسل)

میں جو والد ڈاکٹر پیرز لکھتے ہیں کہ ”عموماً پچاس ساٹھ کی عمر میں اعضاے توالد و تناسل میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ وہ زمانہ ہے کہ مرد باپ ہونیکے مقدس فریضہ میں کامیاب ہو جاتا ہے اور آل اولاد سے اپنا گھر بھرا پُرادیکھ کر خوش ہوتا ہے اور ساتھ ہی اسکے اپنے قوی میں نہایت حرمان و یاس سے انخطاط محسوس کرنے لگتا ہے۔ سب سے پہلے وہ خود اس بات سے متاثر ہوتا ہے کہ ہر طرف سے آثار کمزوری کے پیدا ہوتے ہیں اور یقیناً وہ اپنے آپ کو جیسا کہ اب تک تھا نہیں پاتا۔ گو وہ چند دنوں کے واسطے کسی تدابیر سے تنو تھمبو کر دے مگر آخر تاب کے بڑھا پا آئیگا پر آئے گا۔ رباعی

دنیا ہم نے سراے فانی دیکھی ہر چیز بیان کی آنی جانی دیکھی
جو آئے نہ جائے وہ بڑھا پا دیکھا جو جا کے نہ آئے وہ جوانی دیکھی

اعضاے توالد و تناسل میں سستی اور استرخار پیدا ہونے لگتا ہے ہمیشات نفسانی کی طرف میلان طبعی۔ جوش اور ولولہ گھٹتے گھٹتے ایک دن آتا ہے کہ کچھ باقی نہیں رہتا۔ تصور اور خیالات میں بھی وہ اُٹنگ نہیں رہتی۔ انیشین کی جانب اب خون کا دورہ کم ہو جاتا ہے اُن میں گدگداہٹ مدہم پڑ جاتی ہے اور صرف اسی قدر مادہ رہ جاتا ہے جو ان اعضا کی پرورش اور برقرار رکھنے کے لئے کافی ہو۔ سکر وٹم (خصیوں کی تھیلی) پر

جھیریاں پڑ جاتی ہیں۔ خُصیے تروتازگی اور قد و قامت میں کم ہو جاتے ہیں اور این میں جو رگوں کا حال پھیلا ہوتا ہے وہ مضحمل ہو جاتا ہے۔ جب بدن میں سر سے خون کی تولید کی کمی پڑ جاتی ہے تو منی جو اُسکا جوہر ہے اُسکی تولید بھی خود بخود کم ہو جاتی ہے۔ اور جو باقی بھی رہتی ہے وہ رقیق نہ اُسکا قوام درست رہتا ہے نہ اُس میں وہ زور باقی رہتا ہے۔ زندہ کپڑے جو تولید کی جان ہیں اور جو کثرت سے اس سیال مادے میں رواں دواں رہتے ہیں وہ کم ہو جاتے ہیں اور جو باقی رہتے ہیں وہ بھی نیم مردہ۔

ڈاکٹر جے ایچ کلاگ اپنی کتاب

”جوان اور بڑھوں کے لئے کھلی باتیں“ میں لکھتے ہیں کہ ”آدمی کی وہ کون سی عمر ہے جس پر وہ پھونچ کر بڑھا کھلایا جاتا ہے؟ اس کے لئے کوئی قاعدہ کلیہ مقرر نہیں کیا جاسکتا ہر شخص کی حالت جداگانہ ہے اور اسی لحاظ سے علاماتِ زوالِ قوی ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ ہر شخص کے جسمانی قوی اُسکی طرزِ عمل زندگی اُس کی ذاتی خصوصیات اُس کے آبائی حالات کے لحاظ پر تقدیم و تاخیر موقوف ہے۔ لیکن بالعموم بڑھاپے کا آغاز پچاس سال کی عمر میں ہو جاتا ہے اس سن میں قوائے جسمانی خود بخود جواب دینے لگتے ہیں اور اُن میں نمایاں طور پر فرق معلوم دینے لگتا ہے۔ طاقت کا موجودہ ذخیرہ اگرچہ نسبت پہلے کے بہت کچھ کم ہو جاتا ہے تاہم دنیا کی معمولی کاروبار چلانے کو کافی ہوتا ہے۔ لیکن اب محنت اور جفاکشی کی برداشت باقی نہیں رہتی اور جب کبھی غیر معمولی مصروف قوائے شہوانی کا ہوتا ہے تو فوراً اُس کا اثر معلوم دیتا ہے عقل مند

آدمی وہی ہے جو اس حالت کو غنیمت سمجھے کہ اس میں تو اسے شہوانی باقی تو ہیں اور جسم میں کسی قسم کی بیماری یا عام کمزوری نہیں ہے اور جو اس امر سے ناواقف نہیں ہے کہ اب جوانی کے دن گئے اور وہ اس لحاظ سے اپنی تمام عادات کی روک تھام کرتا ہے اور جتنی سکتا ہے اتنا ہی کرتا ہے یعنی جتنی چاہ رہے اتنے ہی پاؤں پھیلاتا ہے تو ایسے شخص کے لئے ضرور ہے کہ وہ اپنے قواسی شہوانی کو نہایت اعتدال سے صرف وقت ضرورت ہی جائزہ موقع پر صرف کرے اور عہد کرے کہ کسی حالت میں بھی اسکا بچا اور غیر ضروری صرف نہ ہو۔ ہم کسی دوسری جگہ لکھ آئے ہیں کہ شہوانی قوت کے مصرف میں اعصاب اور عام طاقت جسمانی پر بڑا بھاری بوجھ پڑتا ہے۔ بعض لوگوں کا یہ خیال ہے کہ تندرستی کی بقا کے لئے گاہے گاہے شہوت کا مصرف ضرور ہے یہ خیال بالکل غلط اور لغو ہے کبھی تندرستی اس کی تقاضی نہیں بلکہ ایسے وقت میں کہ سرے سے پونجی ہی محدود اور قلیل ہے جہاں تک ممکن ہو اس کے خرچ کرنے میں احتیاط اور کفایت شعاری ہی ملحوظ رکھنا چاہیئے اور بہتر تو یہ ہے کہ ایک دم اس کا سلسلہ موقوف کر دیا جائے۔

ڈاکٹر جارج۔ نیفیر اپنی کتاب موسومہ *Transmission of Life*

”نقل زندگی“ میں لکھتے ہیں کہ عموماً اس ملک میں سن بلوغ کا وقت آغاز پچیسواں سال ہے اور اختتام پینتالیس یا یوں سمجھو کہ کل میں برس اس کا

۱۷ یہ یورپ کا حال ہے جہاں کی آب و ہوا سرد ہونے کی وجہ سے (باقی صفحہ ۴۸ دیکھو)

یہ زمانہ ہر اعتبار سے عنفوان شباب اور ترقی اور معراج الکمال کا ہے اور جو کچھ کرتا دہرنا اور نام آوری پیدا کرنا ہے بس اسی میں ہو سکتا ہے اور جتنے بڑے بڑے کام لوگوں سے ظہور پذیر ہوئے ہیں اور جن کے واسطے وہ دنیا میں آج مشہور ہیں سب اسی کے اندر ہوئے ہیں اسی زمانے کی اولاد بھی طاقتور اور قوی الجملہ ہوتی ہے ورنہ اس سے پیشتر اور اس سے بعد دونوں قوتوں کی اولاد کسی نہ کسی بات میں تہیٹی رہتی ہے۔ پندرہ سال سے بیس تک نموکا زمانہ ہے اور اس میں گو تولید ہوتی ہے لیکن غیر مکمل اور ناقص۔ پینتالیس برس کے بعد قوتی میں انحطاط شروع ہوتا ہے اور ہر غیر معتدل حرکت کا اثر عام حالت پر پڑتا ہے۔ لیکن اس کے برعکس بھی معدودے چند مثالیں ایسی ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ اگر کسی کے قوتی اچھے ہوں اور وہ محتاط بھی رہا ہو تو شیب غیر طبعی سے وہ اور کئی سال محفوظ رہ سکتا ہے۔ ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ یورپ میں انحطاط قوتی کا زمانہ پچاس اور ساٹھ کے درمیان ہوتا ہے لیکن اگر دیکھا جائے تو تجربہ اسکے خلاف ہے یعنی بہت سے لوگ پینتالیس سال کی عمر ہی میں گھٹنے لگتے ہیں جس سے معلوم ہوتا ہے کہ تمام قوم بلحاظ قوائے جسمانی حالت تنزل میں ہو۔ ہمارا یہ خیال ہے کہ ہمارے اس قول کی صداقت ہمارے ہر چار ناظرین میں سر

(بقیہ صفحہ ۴۹) - عورت مرد میں برس کے اول بالغ نہیں ہوتے۔ ہندوستان میں

لڑکیاں بارہ سے چودہ اور لڑکے چودہ پندرہ سال میں عموماً بالغ ہو جاتے ہیں اور جلد بالغ ہونے سے

جلد بڑھے بھی ہوتے ہیں۔ ۱۲

تین بلحاظ تجربہ خود اپنے آپ میں پائیں گے۔ اس قدر جلد قواسم شہوانی کے زوال کے اسباب کی کیا وجہ ہیں ان کی تفصیل ہم آگے چل کر بیان کرینگے۔
 ہر دست ہمارے مقصود کو مستحکم بنیاد پر قائم کرنے کے لئے اتنے مستند
 ڈاکٹروں کی شہادت کافی ہے جس کا نتیجہ مختصر الفاظ میں یہ ہے کہ پینتالیس
 برس کے بعد ہر مرد کی حالت میں تغیر واقع ہوتا ہے اور جب ایسا ہے تو
 لامحالہ ہلکا ایسی صائب تدابیر اختیار کرنی چاہئیں جن سے جہاں تک ممکن
 ہوں ہمارے قویٰ یہ قرار رہیں اور کسی طرح ہم زندگی بہ آرام و آسائش بسر
 کر سکیں۔

پانچواں باب

تلافی ملاقات

رباعی

اب ضعف کے پنجے سے نکلنا معلوم پیری کا جوانی سے بدلتا معلوم
 کھوئی ہے وہ چیز جس کا پانا ہر محال آتا ہے وہ جس کا ملنا معلوم
 مثل مشہور ہے پیری و صدمہ: جوانی کھو کر بڑھاپے میں قدم دھرنے
 کا جو رنج ہر شخص کو ہوتا ہے وہ محتاج بیان نہیں لیکن آخر کیا کیا جائے جو
 جسے گا وہ ضرور بڑھا ہو گا پر ہو گا لیکن ساتھ ہی اس ناسیل تلافی نقصان

کے کچھ کچھ فائدہ بھی ہم کو حاصل ہوتے ہیں یعنی کچھ کھوتے ہیں تو کچھ پاتے بھی ہیں ۵

ربخ کے بعد زمانیں خوشی ہوتی ہے باغ میں گریہ شبنم پے ہنسی ہوتی ہے جن لوگوں کی زندگی کا بیشتر حصہ عمدہ خیالات اور پاکبازانہ زندگی میں گزرا وہ بھی جانتے ہیں کہ جوانی دیوانی اور وہ بھی اس سے بے خبر نہیں رہے کہ جوانی کی سبھال کچھ آسان کام نہ تھا اُن کے خیالات میں بھی بعض اوقات تزلزل آجاتا ہے لیکن چونکہ اُن کو دماغی محنت کی عادت رہتی ہے اُن کا دل اُس طرف زیادہ بٹ جاتا ہے۔ پاکباز سے پاکباز شخص بھی اُن خیالات شہوانی کی زد سے محفوظ نہیں رہ سکتا جنکا ہجوم جوانی میں بکثرت ہوتا ہے اور جو پاکبازی کی زندگی کا قلع قمع کرنا چاہتے ہیں الشَّابُّ شَعْبَةٌ مِنَ الْجَنُّونِ لیکن ہر فرد مسند کافر بیضہ ہے کہ ایسے خیالات کو دلیس جاگرس نہ ہونے دے اور جہاں تک ممکن ہو فوری طور پر ایسے خیالات کو بٹائے کام کاج یا عبادت الہی میں لگ جانے سے اُن کی مدافعت کرے۔ دنیا میں کوئی شخص ایسے وساوس سے محفوظ نہیں رہ سکتا لیکن بات یہ ہے کہ ذی شعور بخوبی اُن خیالات فاسدہ کو تمیز کرتا ہے اور اگرچہ وہ ان خطرات کو دل میں آنے سے نہ روک سکتا ہو لیکن اتنا ضرور ہے کہ دل میں ان کو اس حد تک جمنے بھی نہیں دیتا جس کا نتیجہ ارتکاب افعال شنیعہ ہو۔ ایسے آدمیوں کو جہاں اس خیال سے ایک گونہ اطمینان ہوتا ہے کہ جوانی کیا لگئی گو یا زندگی کے طوفان خیز زمانے کا خاتمہ ہوا اور کشتی عمر صحیح

سلامت ٹھکانے آن لگی۔ بہ تقاضائے سن و سال قوائے شہوانی کا ولولہ اور یورش خود بخود مدہم پڑ جاتی ہے اور آئندہ آنے والے برسوں میں وہ اور زیادہ اپنی طبیعت پر قادر ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی لوگ اس زمانہ کی قدر کرتے ہیں اور جانتے ہیں کہ وہ اس کٹھن منزل سے بلا لغزش پار ہو گئے اور ان کے خیالات اور دل زیادہ پاک اور مجتمع ہوتے ہیں۔ اُنکے قوائے دماغی اور روحانی اور زیادہ سلجھے ہوئے اور وسیع ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی لوگوں کا وجود دنیا کے لئے اور زیادہ نفع بخش ثابت ہوتا ہے اور ان کی عادت و اطوار اس قدر راسخ اور راہ راست پر ہوتے ہیں کہ وہ خدا کے نیک بندوں میں شمار کئے جاتے ہیں۔ انسان کی ساری زندگی میں صرف ایک ہی دفعہ وہ زمانہ آتا ہے کہ وہ پچھلے اور اگلے دونوں زمانوں پر سچی ہمدردی کی نظر کر سکتا ہے۔ یہ زمانہ اوسط عمر کا ہے جس میں ایک طرف تو وہ ان لوگوں کو دیکھتا ہے جو نشوونما پا رہے ہیں اور جوابِ نشہ جوانی میں چور ہیں اور ان کو دیکھ کر نہ صرف خوش ہوتا ہے بلکہ اون کی دہجائی اور ہمدردی کرتا ہے اور دوسری طرف اپنے آگے ان بڑھوں کو دیکھتا ہے جو ازلِ عمر کو پونچنے سے نحیف و ناتواں ہو گئے ہیں اور جن کے دست و پا جواب دے چکے ہیں اور جن کا آخری حصہ عمر میں اب سوائے تکالیف ناامیدی یا سحرِ مایہ کے دنیاوی اطمینانِ خاطر خواب و خیال میں بھی نہیں ہوتا تا آنکہ موت ہی ان کو تمامی تکالیف سے نجات دیتی ہے۔

یہ عام مقولہ ہے کہ پینتالیس سال کی عمر میں انسان کی حالت دو حالے
 خالی نہیں یا آدمی احمق ہو جاتا ہے یا حکیم۔ یہ مقولہ نہایت غور و توجہ کے
 قابل ہے۔ جو شخص اپنی گزشتہ زندگی پر نظر دوڑائے اور وہ پائے کہ
 جوانی کے طوفان خیز اور متلاطم سمندر سے وہ بال بال بچ گیا اور وہ اُن نذرتوں
 کے قلعوں میں نہیں گرا اور نہ اُس نے آوارہ گردی کے اُن کوچوں میں ٹھوکر
 کھائیں جہاں کے ہزاروں برباد ہو گئے تو اُس کا یہ خیال ہی اسکی دلی
 طمانیت اور سرت قلبی کا باعث ہوتا ہے۔ اگر ہم نے خواہشات نفسانی
 اور قوائے شہوانی کو جو خداوند عالم نے اپنی حکمت نامتناہی سے ہم میں ولایت
 کی ہیں اچھی طرح اپنے قابو میں رکھا ہے اُن کی روک تھام کی ہے اُن کا
 صحیح مصرف اختیار کیا ہے ان کو بجا سنا ہے اور برباد نہیں کیا تو ہمو کتنی
 بڑی خوشی اور کتنا بڑا اطمینان قلب ہو گا اور جب کہ ہم سے یہ سب نعمتیں
 سلب ہو جائیں گی اور صرف اُن کی یاد ہی یاد باقی رہ جائے گی تو ایسی
 یاد بھی ہمارے دل میں ایک سچا سکون اور ٹپکا اطمینان پیدا کرے گی۔ کہ
 ہم نے خداوند تعالیٰ کی نعمت غظمیٰ کا بجا استعمال نہ کیا اور شکر ہے کہ ہم
 در طہ ہلاکت سے بال بال بچ گئے وَاَلْحَمْدُ لِلّٰہِ عَلٰی ذٰلِکَ۔ ع

شکر نعمتائے توحید ادا کرتے ہوئے

مردوں کی حالت میں بمقابلہ عورتوں کے نہ کوئی بدیہی جسمانی تغیر ہوتا ہے
 نہ ایسے سخت اور نازک منہج بہ ہلاکت خدشات پیارے پیش آتے ہیں۔
 اس بارے میں مردوں کو شکر گزار ہونا چاہیے کہ وہ ایسی مصائب اور تکالیف

میں مبتلا نہیں کئے گئے بلکہ علی الزعم اُن کی حالت میں رفتہ رفتہ بہ تدبیرِ سچ اور
 بدیرِ تغیر واقع ہوتا ہے اور وہ بھی ایسا کہ ظاہر میں اُسکا احساس نہیں ہوتا۔
 ہر شخص کو جو اس قسم کے کتر درجے کے تغیرات اپنے قوائے جسمانی
 میں پاتا ہے اوسکو کافی موقع دوسری صنفِ انسانی یعنی عورتوں سے ہمدردی
 کا ملتا ہے۔ جو بیچاریاں بڑی کڑیاں جھیلیتی ہیں۔ مردوں کو کوشش کرنی
 چاہیے کہ جس طرح بھی نکلن ہو اپنی بیوی سے جسے وہ مدۃ العمر چاہتا رہا
 ایسے نازک موقع پر کہ جب کہ اُس کی زندگی میں جسمانی دماغی اور عصبی ہر قسم
 کے تغیرات ہورہے ہیں اور جن کی برداشت کے لئے پورے صبر اور استقلال
 اور برداشت کی ضرورت ہے اسکی پوری ہمدردی کرے اور نہ صرف اُس ایک
 کے ساتھ یہ سلوک کرے بلکہ اُن سب کے ساتھ بھی جو اُس سے وابستہ ہیں
 محبت اور نرمی سے پیش آئے۔ اگرچہ بہت سی عورتوں پر مینوپاز (ماہانہ معمول بند
 ہونے) کا زمانہ ایسی بے خبری میں گزر جاتا ہے کہ جیسے کوئی ریل میں بیٹھا
 ہوا ایک علاقہ سے دوسرے علاقہ میں چلا جاتا ہے اور اُسے مطلق خبر نہیں
 ہوتی کہ کون سا حصہ ملک کا کب ختم ہوا لیکن تاہم بہت سی عورتوں میں
 کئی کئی برس یہ حالت جاری رہتی ہے اور یہی وقت ہے کہ جس میں صبر و
 استقلال اور تحمل کی ضرورت ہے اور شوہر کے لئے اس زمانے سے بڑھکر
 بیوی دیکھنی کا اور کوئی موقع نہیں ہو سکتا اور کوئی سمجھ دار شخص جو اپنی
 بیوی کا سچا چاہنے والا ہے کبھی اس میں پس پیش نہ کرے گا بلکہ اُس کے
 پچھلے تعلقات و رفتگی اور نقش کو پیش نظر رکھنے چاہئیں کہ یہی عورت

خود اُسکی آنکھ کا تارا اور اُسکے بچوں کی ماں ہے اور شوہر کو چاہیے کہ جہاں تک ممکن ہو بیوی سے خوش خلقی ملنساری سے برتاؤ کرتا رہے۔ بعض ایسے مرد بھی ہیں کہ جن کو اوسط عمر میں کوئی زیادہ انحطاط جسمانی و عقلی قویٰ کا محسوس نہیں ہوتا لیکن ایسے لوگ شاذ و نادر ہیں لیکن بالعموم مردوں میں بھی قویٰ کا انحطاط ہوتا ہے پر ہوتا ہے۔ بیشتر تو یہی دیکھا جاتا ہے کہ طبیعت میں سے اُسنگ و لولہ اور جوش۔ کام کرنے کا شوق جاتا رہتا ہے اور طبیعت میں کسی نئے اور اہم کام کرنے کی سکت باقی نہیں رہتی نیند بھی گہری نہیں آتی۔ یا تو پہلے دن چڑھتے تک سویا کرتے تھے یا اب پچھلی رات سے ہی نیند اُچھاٹ ہو جاتی ہے۔ ترددات اور افکار جو پہلے بھانویں بھی نہیں ہوتے تھے اور جن کی ذرا پروا نہ ہوتی تھی اب وہی گلو گیر ہو جاتے ہیں اور گوا بھی ارذل العمر کے دائرہ میں داخل ہونے کے زمانہ کو پندرہ بیس سال باقی ہوں مگر ہمت ابھی سے ہار جاتی ہے اور ہر وقت خیال موت پیش نظر رہتا ہے اور دنیا کی بے ثباتی کا نوٹو سانسے گھڑا رہتا ہے۔

قریب قبر ہم آئے کہاں کہاں پھر کے

تمام عمر ہوئی جب تو اپنا گھر دیکھا

ہم نے یہ خاک اسلئے نہیں کھینچا کہ لوگ پسپا ہو جائیں یا ہم اُن کے

ترددات کو ڈراؤنی شکل میں پیش کر کے اُن کے افکار کے اور بڑھائیں۔

نہیں نہیں ہمارا مقصود یہ نہیں ہے بلکہ ہم نے صرف واقعات کا اظہار کیا ہے جو ہر شخص کو لا محالہ پیش آئے ہوا ہے۔ اگرچہ ہم نے بلا کم و کاست

بڑا پے کی حالت کو لکھ دیا ہے لیکن پھر بھی فطرت ہمارے نقصانات
 کا دوسرا پہلو سے معاوضہ خود بخود کرتی ہے۔ بات یہ ہے کہ جس کی
 زندگی درستی سے گزری ہے جس کی صحت جسمانی اچھی ہے جس نے
 اپنی عمر مشغلہ علمی میں گزاری ہے اس کے لئے تو درحقیقت یہی زمانہ پوری
 تکمیل اور دمجمعی کا ہے۔ جب مردانہ قوی میں تبدیلی واقع ہوتی ہے تو
 وہی زمانہ اصلی حالت انسان کے نام و نمود کا ہوتا ہے۔ دل اور خیالات
 کو ایسی پختگی اور تجربہ ہوتا ہے کہ جو پہلے کبھی نصیب نہ تھا۔ انسان کو تجربہ
 اور مشق کی مدد سے ہر کام کے کرنے میں آسانی ہوتی ہے وہ دنیا کو نشیب
 فراز زمانہ کے نیرنگیوں سے خوب واقف ہو جاتا ہے۔ دنیا میں موافق و نا
 موافق حالات کا تجربہ حاصل ہونے سے اچھا سبق مل جاتا ہے۔ پچھلے مصائب
 اور آلام بہت کچھ آئندہ کی روک تھام کرتے ہیں۔ الغرض جوانی کی ناعاقبت
 اندیشی اور نا تجربہ کاری پر حیران و افسوس اسی عمر پر پھونچ کر ہوتا ہے۔ اگر
 انسان اس نتیجہ اور حالت پر نہ پھونچے تو یہ سمجھ کہ اس نے جوانی میں کچھ
 نہیں کیا اور اپنی عمر عزیز کو لہو و لعب میں رائگاں اور برباد کیا۔ اس نے آنے
 والے زمانہ کا بھی کچھ سامان نہ کیا اور اگر پچھلا زمانہ اچھا گزرا ہے تو یہ زمانہ اس
 سے زیادہ اچھا گزرے گا۔ بڑا پے میں انسان کو چشم بصیرت۔ عاقبت
 و مال اندیشی۔ یاریک بینی اور نکتہ رسی۔ فراخ دلی۔ بلند حوصلگی۔ صفائی قلب
 نصیم ارادہ سب باتیں علی وجہ الکمال میر ہوں گی جن کی اس عمر میں
 بہت کچھ نہ درت ہے۔ متوسط عمر پر پھونچ کر جو پختگی عقل حاصل ہوتی ہے

اُسکی مثال فوٹو گراف کی سی ہے کہ وہی خیالات کو بچتے رہتے ہیں جو جوانی میں پیش نظر تھے اوائل عمر میں خیالات کی مثال فوٹو گراف کے مصالحوہ دار پلیٹ کی سی ہے جب پھر جھٹ پٹ نقش جم جاتا ہے۔ اوسط عمر اور زماں مابعد میں خیالات کی پلیٹ کے لئے نقش جمنے کو تھوڑی دیر کے لئے کھولنا ضرور ہے جس سے بہ نسبت سنہ پ شاٹ کے زیادہ مکمل اور خدو خال سے درست تصویر آتی ہے۔ تجربہ انسان کو اُسکی غلطیوں اور ناکامیابیوں پر متنبہ کرتا ہے اور اوسط عمر میں مزاج میں صلاحیت رادوں میں استحکام پیدا ہوتا ہے اس قسم کی خوش اسلوبی آجاتی ہے کہ وہی مثل صادق آتی ہے کہ ”جوان آدمی لڑنے بھڑنے کے لئے اور بڑبا آدمی صلاح مشورے کے لئے موضوع ہے“ یہی وجہ ہے کہ کم عمر لوگ عمر رسیدہ لوگوں کی باتوں پر کان دھرتے ہیں اور بڑی بڑی اہم خدمات پر بھی بچہ عمر کے لوگ ہی مقرر کئے جاتے ہیں اور اسی طرح بڑی بڑی کمیٹیوں مجالس مباحث علمی و ملکی میں بھی جہاں دیکھو عمر رسیدہ لوگوں ہی کے تجربہ پر دنیا کی کل چل رہی ہے۔

نصیحت گوئی کن جاناں کہ از جاں دوست تروارند
جوانانِ سعادت مند پند پیر دانا را



پچھٹا باب

اعتدال کی ضرورت

رباعی

میر کے کٹی ہے زندگانی میری بے لطف گزر گئی جوانی میری
 پیری میں بھی سراپا تصویر غم کی ہوں عبرت کی ہے داستاں کہانی میری
 کوئی اس بات کو پیش از پیش یقینی طور پر نہیں بتلا سکتا کہ ادھیڑ عمر میں
 پھونچ کر ہر شخص کی کیا حالت ہوگی۔ جو حال عورتوں کا ہے وہی مردوں کا
 بھی ہے بعض مرد بھی بعض عورتوں کی طرح چھپچھپاتے اس زمانے سے گزر
 جاتے ہیں لیکن بعض پر بہت بار پڑتا ہے اور خطرہ بھی رہتا ہے۔ ہر
 شخص کے قوائے جسمانی اُس کی سابقہ زندگی۔ اسکے پیشہ اور حالات اور
 اسی قسم کے اور ابواب اور اس کی آئندہ عمر کے حالات پروقوف ہیں جن
 کے لحاظ سے بڑھاپا جلد یا دیر سے آتا ہے۔ خواہ بڑھاپے میں کم تغیرات
 واقع ہوں یا زیادہ لیکن سب کے لئے احتیاط کی بہت ضرورت ہے۔
 جن لوگوں کو دماغی محنت کرنی پڑتی ہے اور جو لوگ بہ آسانی گھنٹوں مطالعہ
 اور اہم سے اہم مضامین پر غور و خوض کرنے کے عادی رہے ہیں اور
 علمی مباحث و تحریر کتب میں منہمک رہے ہیں اس عمر میں پھونچ کر اُن کو
 ضرور فرق معلوم ہوگا کہ نہ وہ پہلی سی محنت کر سکتے ہیں نہ گھنٹوں تک دماغی

کام میں لگے رہ سکتے ہیں۔ طبیعت خود بخود اب ایسے بار کی متحمل نہیں ہو سکتی اور سستی اور تھکاوٹ معلوم دینے لگتی ہے۔ جو حالت دماغ کی ہے وہی ریاضت کی بھی ہے۔ پہلے میلوں پیدل چلے جاتے تھے سخت سے سخت محنت کا کام کر سکتے تھے لیکن اب وہ تاب و طاقت کہاں ذرا سے کام سے دل اُگتا جاتا ہے اور اگر طبیعت پر بار ڈالکر دل کراکڑا کے کوئی سخت کام کر بھی بیٹھے تو طبیعت نڈھال ہو جاتی ہے بلکہ بعض اوقات تو دم سٹننے لگتا ہے۔ رباعی

لکھنے پڑھنے کے نام سے وحشت ہے علم و عمل و کتاب سے نفرت ہے
تو نے ہر درد سے دی آ کے نجات پیری۔ رحمت ہے تجھ کو صد رحمت ہے

اس عمر میں روحانی ترددات و تفکرات سے جہاں تک ممکن ہو بچنا چاہیئے۔ بڑے بڑے رقیعی معاملات و ادستد میں پڑ کر اپنی بھلی چنگی جان کو خطرے میں ڈالنا اور مفت میں ترددات اور کشاکشی میں پھنسا زردادن و درد سر خریدن۔ لسی دانشمند کا کام نہیں ہے۔ یہ زمانہ آرام و آسودگی کا ہے نہ ایسے جھمیلوں میں پھنسنے کا۔ اگر سوا اتفاق سے آمدنی کم اور خرچ زیادہ ہو تو سب سے پہلے تو خرچ کو گھٹاؤ اور جو اس میں ناکامیابی نہ ہو تو تحمل و استقلال سے اپنی حالت کو انگیر کرو۔ ترددات اور ہر وقت کی پریشانی سے سوا اپنی صحت خراب کرنے کے نتیجہ کچھ بھی نہیں۔ اس عمر میں خاصکر قانونی کشاکشی اور پیچیدگیوں سے بچنا چاہیئے کیونکہ مثل مشہور ہے کہ عدالت میں جو جیتا وہ ہارا اور جو ہارا وہ مرا۔ سینکڑوں آدمیوں

کی زندگی اس قسم کے مختصات میں پھنس جانے سے برباد ہو گئی ہے۔
 مقدمہ بازی کا سلسلہ برسوں ختم نہیں ہوتا اور روز بروز زیادہ الجھنیں پیدا
 ہوتی جاتی ہیں جس کا اثر نظام عصبی پر ہو کر دل و دماغ از کار رفتہ اور کل قوی
 مضحل اور بیکار ہو جاتے ہیں کیونکہ اب ایسی تاب و طاقت کہاں جو ان
 جھگڑوں کی تاب لاسکیں۔ تمکو صرف فرائض روزانہ کے متعلق جتلانا
 کافی نہیں ہے بلکہ سوشل حالت بھی محتاج توجہ ہے۔ سینکڑوں آدمی
 میلے ٹھیلے۔ جلسوں۔ شرکت تقاریب کی بدولت اپنی صحت کو خیر یاد کہہ
 دیتے ہیں۔ راتوں کو گھنٹوں محفلوں میں جاگنا جو ٹھسا ٹھس بھری ہوئی
 ہوں۔ ناصاف ہوا سے دم گھٹنا۔ ثقیل اور مرغن غذائیں ناوقت کھانا
 اور بھلی جنگی طبیعت کو پریشان کر کے نیت کو ڈانواں ڈول کر ناکچہ اچھی
 بات نہیں خصوصاً ایسے وقت میں جو خاص آرام کے لئے موضوع
 ہے طبیعت پر بار ڈال کر جاگتے ہوئے بیٹھے رہنا جمائیاں آرہی ہیں انگڑائیاں
 لے رہی ہیں آنکھیں بند ہوئی جاتی ہیں گردل کڑا کئے ہوئے بیٹھے
 ہوئے ہیں۔ یہ باتیں ایک نہ ایک دن اپنے مزے چکھائیں گی۔ اس
 عمر میں فطرت اس بات کی مقتضی ہے کہ پوری طرح آرام لیا جائے اور
 پوری نیند بے کھٹکے سویا جائے۔ کیونکہ نیند سے جو اعضا کو آرام ملتا ہے
 تھکاوٹ اتر کر آدمی ہر طرح چوبند و چاق ہو جاتا ہے اب اس کی پہلے
 سے زیادہ ضرورت ہے۔

جوانی میں تھوڑی سی نیند میں بھی طبیعت نجال ہو جاتی تھی اب

اُس کے لئے زیادہ وقفہ یعنی دیر تک آرام لینا ضرور ہے۔ اس عمر میں زیادہ مناسب اور آرام دہ طریقہ یہ ہے کہ شام کے بعد کا وقت اپنے گھر میں ہی صرف کیا جائے اور سویرے سے آرام کریں۔ اس عمر میں بد خوابی کی بھی شکایت پیدا ہو جاتی ہے جس کے دفعیہ کی عمدہ تدبیر یہ ہے کہ اگر دل میں سوتے وقت پریشان خیالات کو جگہ دیجائے گی تو ضرور نیند اُچاٹ ہو جائے گی اور اعصاب بجائے آرام اور تازگی پانے کے مشغول ہو کر تکان معلوم دے گی اسلئے ضرور ہے کہ جب ایسے خیالات کا ہجوم ہو تبصط وہیں سے اُنکو کاٹ دیا جائے۔

علاج سے زیادہ مفید احتیاط ہے۔ بچھونے پر جاتے وقت صرف یہی خیال غالب رہے کہ ہم سونے کے لئے جا رہے ہیں نہ پھلی باتوں کی ادھیڑ بٹن اور سوچ بچار کو۔ اگر نیند نہ آتی ہو تو اپنے خیالات کو کسی اچھی طرف لگاؤ۔ نلکو کوئی عمدہ اور نہ بے طلف اشعار یاد ہوں تو پڑھو یا خدا کی طرف دھیان لگاؤ اور کلام مجید کی کچھ عمدہ صورتیں یا رکوع پڑھو مثلاً آیۃ الکرسی یا رکوع آخر سورہ بقرہ وغیرہ دل ہی دل میں انکو دہرانے سے دنیاوی مخلصات کی طرف سے خیال ہٹا کر نیند آجائے گی۔ اگر دل بہت پریشان ہو اور پلک نہ جھپکتی ہو تو کوئی سنی نظم یا غزل یا قصیدہ لئے میں پڑھو اور اُسکی بحر پر خیال رکھ کر آہستہ آہستہ ٹھیم ٹھیم کر جا کر پڑھو۔ جس سے دل اس طرف رجوع ہو جائے گا جیسے بائیسکل کا سوار کہ وہ اپنی تیز رو بائیسکل کو آہستہ آہستہ کرتے کرتے سے آخر کار دوہما کر لیتا ہے۔ جب

ذرا غنودگی آنے لگے تو بے بے سانس اس طرح لوگوں یا کہ سو رہے ہیں تو یقین ہے کہ چند منٹ میں بے خبر ہو جاؤ گے اور ساری رات آرام سے نیند آئے گی۔ بہر حال خیال کو مجتمع رکھنے اور نیند کی طرف توجہ کرنے سے نیند جلد آتی ہے کیونکہ قوت ارادی اور خیال کو ہر کام میں بڑا دخل ہے۔ خیالی طور پر الٹی گفتی گنتا بھی نیند لاتا ہے اور اگر ہماری ہدایات پر عمل کیا جائے تو منوم ادویہ کے استعمال کی غالباً ضرورت نہ ہوگی۔ جو اکثر مضر صحت اور منشی ہوتی ہیں۔

ساتواں باب

اعتدال کی تاکید

رباعی

بالوں کی سیاہی آدھی بات گئی کہتے ہیں جوانی جسے وہ بات گئی
 دانتوں کی صفوں میں بھی تناطم ہوا لو صبح ہوئی رات گئی بات گئی
 جوانی کی بات الگ ہے کہ خزانہ بھرا ہوا ہوتا ہے جتنا چاہے ادھا
 دھند لٹاؤ مگر جب جوانی ڈھلی تو پھر وہ بات کہاں۔ رباعی
 اسے بادِ صبا پیام کہہ دینا تو ہے آخری یہ کلام کہہ دینا تو
 لمباے کہیں اگر شباب رفتہ ٹھیرا کے میرا سلام کہہ دینا تو

اب تو پھونک پھونک کر قدم رکھنا چاہیے جو کچھ بچ رہا اُسے سنبھالو ورنہ اب بھی اسراف کی عادت رہی تو جوانی نباشد کہ وہ سب جھیل لی جاتی تھی اب اُسکا خمیازہ بھگتنا پڑے گا۔ اسلئے لوگوں کو ان امور سے باخبر کرنا ضرور ہے تاکہ اگلا اگر اچھلا ہو شیار رہے۔ اوسط عمر میں جو تغیرات جسمانی حالت میں ظہور پذیر ہوتے ہیں اُن کی اصلی لم انخطاط قوائے شہوانی ہی ہوتی ہے۔ اس لئے اگر ہم اس محسوس قوت پر زیادہ بار ڈالیں گے تو لامحالہ آگے چلکر بالکل تہی دست ہو جائیں گے اور اُسکے برے نتائج ہمارے عام حالات زندگی پر سخت بُرا اثر ڈالیں گے۔ وہ لوگ جنہوں نے جوانی میں بہت کچھ خاک اُڑائی ہے اور جوانی کے گھنڈ میں اُن کو اپنے تن بدن کی کچھ سدھ نہ رہی ہو وہ اس عمر میں ضرور محسوس کریں گے کہ اگر وہ اس قسم کی مبادرت کثرت سے جاری رکھیں گے لامحالہ بعد میں سستی۔ نقاہت اور بدن میں سنسناہٹ کا دیرپا اثر پائیں گے۔ یہ نیچر کی طرف سے اِربابت کی کھلی نوٹس ہے کہ منی جیسے بیش بہا جوہر کی اب بہت قدر کرنی لازم و مستحکم ہے کہ اُس شے لطیف کی حسم میں محفوظ رہنے سے تمام دوسری قوی برقرار رہتے ہیں۔ نیچر ہمکو سبق دیتی ہے کہ وہ زمانہ شباب کا جب کہ مادہ تخلیق ہم میں بہ کثرت موجود تھا اب ختم ہوا اور رہی سہی طاقت بھی اب روز بروز سلب ہوتی جاتی ہے پس ضرور ہے کہ ہم خواہشات پر اس طرح پوری قدرت حاصل کریں کہ بقیہ حصہ عمر میں وہ ہمارے کام آئے اور

ہماری جسمانی اور دماغی قویٰ کو جس کی ہمیں ہمیشہ سے زیادہ ضرورت ہے برقرار رکھ سکے۔ ہماری زندگی میں یہ زمانہ بہت نازک اور احتیاط کا ہے اور ہم کو نہایت اعتدال سے اپنی زندگی کے دن کاٹنے چاہئیں۔ اس بات کا خیال ہم کو صرف اپنی ہی بھلائی کے لئے درکار نہیں ہے بلکہ ہماری جسمانی اور دماغی قویٰ کا اعتدال پر رہنا یا یوں کھو کہ ہماری آئندہ کی زندگی کی پر امن طریقے پر گزران اسی احتیاط پر موقوف ہے۔ اعتدال سے کیا مراد ہے یہ بات مستند ڈاکٹروں کے ذیل کے اقتباسات سے ظاہر ہونے کے علاوہ ناظرین کو اس خاص معاملہ پر کافی روشنی بھی ڈالے گی اور ایسے واقعات بتلائے گی اور صحیح مشورہ دیگی جو ہمارے بہت بکار آمد اور مفید ہوں گے۔

ڈاکٹر ولیم ایکمن اپنی مستند کتاب متعلق بہ اعضاء توالد تناسل میں لکھتے ہیں کہ ناظرین اس بات سے واقف ہو گئے ہوں گے کہ بچپن میں اعضاء توالد تناسل کو بالکل سکون و اطمینان رہنا چاہیئے اور چڑھتی جوانی میں بھی بجائے اسکے کہ انکا استعمال کثرت سے شروع کر دیا جائے ان کی حفاظت اور احتیاط ضرور ہے اور جو لوگ عالم شباب اور بھرپوری جوانی میں ہیں ان کو بھی اس بات کا خیال چاہیئے کہ اس نعمت کو ضائع نہ کریں جو ان کو نسل انسانی پھیلانے کو دی گئی ہے۔ اب ہم کو دیکھنا چاہیئے کہ ان اعضاء اور ان کے خواص اور خواہشات کی بڑھاپے میں کیا حالت ہوتی ہے تو معلوم رہنا چاہیئے کہ بوڑھا اور

بالا اس معلّے میں لمبایا احتیاط و حفظ یا تقدم دونوں برابر ہیں۔ اگر کوئی عمر رسیدہ شخص چاہتا ہے کہ اسکے دماغی قوی۔ اس کی تندرستی اور طاقت برقرار رہے اور وہ بڑھاپے کی تکالیف سے محفوظ رہے ہر عمر طبعی کو پہنچے تو اسے کامل احتیاط ضرور ہے کہ سوائے شاذ و نادر مواقع کے اس طرف رُخ نہ کرے۔ عمر رسیدہ لوگوں کو تجربہ نے خود بخود بتا دیا ہو گا کہ اعضا کو والد و تناسل کا استعمال ایسی حالت میں کہ وہ بڑھ رہے ہوں اور ہنوز تکمیل کو نہ پہنچے ہوں بالکل قبل از وقت اور خطرناک ہے۔ حقیقت عالم شباب میں ادھ کچرے اور گدے پھل توڑ لینے سے ضرور ہے کہ درخت پژمردہ ہو جائے۔ بمصداق ہر کمالے رازوالے عجب جوانی پوری طرح بھر جاتی ہے تو چوٹی پر پھونچ کر اسکا گھٹنا لازمی ہے۔ یہ امر مخفی نہیں ہے کہ جوانی ہی کی اولاد قوی اور تندرست ہوتی ہے اور یہ جوانی ہی کا جوش اور اُبال ہے کہ ہم اپنی جیسی اولاد پیدا کر سکتے ہیں اور یہ نعمت ہمارے لئے عالم جوانی ہی تک محدود ہے۔“

فرانس کا ڈاکٹر پیر ایس لکھتا ہے کہ ”اخطاط عمر کی حالت میں زن و شو کے تعلقات تعشق کے مرتبے سے گھٹ کر اخلاقی ذمہ داری تک محدود رہنے چاہئیں جن میں خواہشات بہمی کا غلبہ نہ ہونا چاہیے۔ عمر رسیدہ آدمیوں میں محبت اولاد کی طرف منتقل ہو جاتی ہے اور بیوی جسے سچی۔ بے ریا اور بے غرض الفت باقی رہ جاتی ہے جو مانا کہ جوانی کی طرح پُر جوش اور دلولہ انگیز نہ ہوتا ہم دلوں کو گرماتی رہتی ہے جن

سے پُرانے تعلقات کو اکثر تقویت اور بعض اوقات تکالیف کا بس بھی گھل جاتا ہے۔ یا یوں سمجھو کہ یہ خزاں کے گلاب کے پھول ہیں گو موسم بہار کی کسی سسبیزی۔ شادابی اور بیاہٹ ان میں نہ ہو مگر پھر بھی خوشنما اور خوشبو دار پھول تو ضرور ہیں گو ان میں وہ مست بو نہ ہو جو موسمی پھولوں میں ہوتی ہے اگر تم چاہتے ہو کہ تمہاری عمر دراز ہو اور تم بڑھاپے میں امن چین سے رہو تو ان خیالات کو چھوڑ دو اور جان لو کہ وہ جوانی ہی کے ساتھ گئے ۵

بوڑھے ہوئے گئے وہ تکلف شباب کے
اک دھوپ تھی کہ ساتھ گئی آفتاب کے

حکما کا قول ہے کہ بڑھاپے میں ایسے خواہشات سے اس طرح دور بھاگنا چاہیے جیسے کسی وحشی درندہ سے جارج نفیسر اپنی کتاب *Transmission of life* (نقل زندگی) میں لکھتے ہیں کہ ”جو لوگ ادھیر عمر کو بچھو ٹکرتندرت اور توانا ہیں ان کو جتلانے کی بہت کم ضرورت ہے لیکن ان کو یاد رکھنا چاہیے کہ بڑھاپا چلا آ رہا ہے اور یہ وقت ایسا بڑا ہے کہ ذرا سی بے احتیاطی بھی بیماری کا بہانہ ہو جاتی ہے۔ بدیں اسباب ہم کو ہر قسم کی بے اعتدالیوں سے قطعاً پرہیز کرنا چاہیے۔ اپنی خواہشات نفسانی کو اپنے قابو میں رکھنا چاہیے اور اگر تمہاری شادی نہیں ہوئی یا رنڈو سے ہو تو تم کو نہ صرف ان تمام گناہوں سے بچنا چاہیے جو سوائیٹی اور مذہب دونوں کے خلاف ہیں بلکہ خراب اور فاسد خیالات

اور ناپاک گفتگو سے بھی گریز کرنی چاہیے کیونکہ اس قسم کی دھن سے ۔
 (جیسا کہ ہم بہ تفصیل آگے چکر بیان کریں گے) خواہ مخواہ طبیعت میں
 بیجان اور دل کی گندگی پیدا ہوتی ہے ۔ اعضاءے توالد و تناسل اور
 دماغ کا ایسا گہرا تعلق ہے کہ ایک کو دوسرے سے فوراً اثر ہوتا ہے اور
 جو بات ایک کی خرابی کی باعث ہوتی ہے وہ لانا محالہ دوسرے کے بھی
 ہوتی ہے ۔ ادھر عمر کے لوگوں کو معلوم رہنا چاہیے کہ اگر ہم بڑھاپے کی
 زندگی عزت اور خوش حالی سے گزارنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے ہم کو
 اس بات کا عہد کر لینا چاہیے کہ کبھی بھول کر تو اس شہوانی کا استعمال نہ
 کریں اور یہ خیال پیش نظر رکھ کر طبیعت ثانیہ کر لیں اور اس طرح اسیں
 بچتے ہو جائیں کہ رفتہ رفتہ چند سال میں بالکل اس طرف خیال بھی نجائے
 اور عامۃً خلائیق کیلئے بے غرضانہ کچھ مفید کام کریں جو ہماری عمر کا زیور اور ہمارے
 سفید بالوں کی شرم رکھے ۔ اس سے بڑھ کر نفرت انگیز اور شرمناک
 کون سی بات ہوگی کہ ہم کسی از کار رفتہ پیر فوت کو دیکھیں کہ باوجود کبر سنی
 کے وہ اپنی چھپی سرگزشت کے مردہ خیالات کو خواب و خیال اور فرضی
 تصورات سے زندہ کر رہا ہے اور منہ زبان سے مزالے رہا ہے
 حالانکہ تاب و طاقت سب سلب ہو چکی اور نیم مردہ جسم اور جھڑپاں پڑے
 ہوئے چہرے اور لٹکے ہوئے جسم سے اب عملی طور پر وہ کچھ کر دھر نہیں سکتا
 ڈاکٹر جے ۔ اچ ۔ کلاک لکھتے ہیں کہ ”بعض تجربہ کار ڈاکٹروں نے انسان
 کی بھرپور جوانی کی میعاد پچاس سال مقرر کی ہے بشرطیکہ اس نے کوئی

بے اعتدالی کر کے اس میعاد کو خود گھٹا لیا ہو۔ ڈاکٹر گارڈنہ نے بحوالہ
 ایسی ماری لکھا ہے کہ ”مجھے یقین کامل ہے کہ پچاس برس کے بعد ہر
 سمجھدار آدمی کو عشق بازی سے بالکل قویہ کر لینی چاہیے۔ اس عمر پر ہنچکر
 جتنی بار وہ ایسی حرکت کا مرتکب ہوتا ہے تو یوں سمجھو کہ وہ ہر دفعہ اپنی
 نفس پر ایک ایک مٹھی مٹی کی خود ڈالتا ہے۔ یعنی اپنے پاؤں پر آپ
 کلھاڑتی مارتا ہے۔ سمجھدار باخبر لوگوں کے لئے وہ اثر کافی امتناعی نونٹل
 ہے جو اس عمر میں مباشرت کے ساتھ ہی نمودار ہوتا ہے اور جس سے
 زندگی کے روح پرور مادہ کو ضائع کیا جاتا ہے۔ بریں ہم ایسے لوگ بھی
 جو اپنی حماقت پر فخر و ناز کرتے ہیں۔ قابل تا سف ہیں۔ بوڑھے منہ مہاسے
 اور بچے آئے تماشے یہ کمات مشہور ہے کہ سب بیوقوفوں میں زیادہ
 بیوقوف بڑھا بے وقوف ہوتا ہے۔ ڈاکٹر پیرز ایک سربراہ آورده فرنج
 حکیم اپنی کتاب ”Oldage“ (بڑھاپے) میں ایسے بواہوس آزادوں
 کی نسبت لکھتے ہیں کہ ”بدنفسی سے ایسے لوگ بھی موجود ہیں جن کو
 عباسی کا ایسا چسکا پڑ گیا ہے کہ اس عمر میں بھی وہ اپنی حرکات سے باز
 نہیں آتے اور گواں میں اب کچھ دم رہا ہو مگر پھر بھی اون کی رات دن
 اسی کی دھن لگی رہتی ہے کہیں مقویات کا استعمال ہو رہا ہے تو کہیں
 کتے کھائے جا رہے ہیں۔ ترتر حلوے بن رہے ہیں۔ معجونوں کی
 گنتی نہیں۔ چڑوں کے مغز کھائے جا رہے ہیں غرض جس نے جو
 بتایا کرنے کو تیار ہیں مگر تیراز گمان جستہ باز نمی آید۔ مگر پھر بھی اس طرح

خلاف اقتضائے طبعی اپنے اعضاء تناسل پر بار ڈالتے اور جبر کرتے ہیں مگر کرتے ضرور ہیں۔ جان جائے مگر آن نہ جائے۔ اس عمر میں نہ صرف تاب و طاقت جواب دیدیتی ہے اور جوش اور اصلی خواہش گم ہو جاتی ہے بلکہ اعضاء تناسل سے قوت تولید نسل بالکل کالعدم ہو جاتی ہے اور اس طرح نہ رہے بانس نہ بجے بانسلی۔ تمام کائنات کا خاتمہ ہو جاتا ہے اور اسی زمانہ میں شہوت کمر سے نکل کر زبان میں آجاتی ہے اور عیاشی کے ناپاک اور گندے خیالات سے ہی وہ اپنا دل خوش کر لیتے ہیں۔ چور چوری سے گیا تو کیا ہیرا پھیری سے بھی گیا۔ عیاش اور بے شرم لوگ بڑھاپے میں بھی باز نہیں آتے اور مصنوعی ترکیبوں اور خارجی تدابیر سے قوت بہیمی کو ایجان دیتے ہیں تو ان کو اپنے کئے کی ویسے ہی سزا بھی جب کی تب مل جاتی ہے اور جس طرح وہ خلاف خواہش طبعی اپنے اعضاء پر بار ڈالتے ہیں ویسے ہی وہ اسکا خمیازہ بھی فوری طور پر بھگت لیتے ہیں۔ ایام جوانی کی یاد سے ممکن ہے کہ انکا دل خوش ہوتا ہو لیکن بے دست و پا ہونے سے مجبور ہیں۔ گو کچھ نہ ہو سکے مگر پھر بھی انکا دل سیر نہیں ہوتا۔

عصمت بی بی ست زبے چادری۔ تمکو بہت سے ایسے بڑے ملیں گے جواب بھی شہوت پرستی کا دم مارتے ہیں۔ ع
پیرے کہ دم ز عشق زند بس غنیمت ست

اور ہمیشہ اسی فکر میں رہتے ہیں کہ کوئی نسخہ اکیر کا طبجائے تاکہ پھر ایک دفعہ جوانی کی بہار دیکھ لیں لیکن ان کو یہ نہیں معلوم کہ فطرت نے جواب دیدیا

ہے اگر ایسی بالائی تدبیروں سے ایک رشتے برابر فائدہ بھی ہو جائے تو
اُس کے نقصانات اُس سے بڑھکر ہوں گے کیونکہ قضا و قدر کے فیصلہ کی
اپیل نہیں ہو سکتی۔ اگر ہم سکون دل سے عمر کے فتوے کو قبول کر لیں تو
ہمارے لئے اس سے بہتر کوئی بات نہیں لیکن ہم دیکھتے ہیں تو بڑھوں کی
حرص اور بڑھ جاتی ہے ۵

آدمی پیر چو شد حرص جواں می گردد
خواب در وقت سحر گاہ گراں می گردد

خصوصاً امیروں میں اس کا چسکا بری طرح پڑا ہوا ہے رات دن
انہیں اسی کی دھن ہے وہ سمجھتے ہیں کہ دنیا میں اگر کوئی قابلِ قدر
چیز ہے تو بس یہی ۵

اکثر امیر ہیں کہ یہاں بے نظیر ہیں دولت کے آسماں پہ بدرنیر ہیں
انکو خدا کی یاد نہ بند و نکلی شرم ہے دن ہو کہ رات عیش کا بازار گرم ہے
اپنی بے ہنگام خواہشوں کو کنگی جدید لذت کھنکر جواں عورتوں کو ٹوٹو
پھرتے ہیں نہ نیا مشغلہ پسند خاطر ہوتا ہے اور پیسہ وہ چیز ہے کہ چشم زدن
میں سب کچھ موجود۔ سینکڑوں جواں عورتوں کی عصمت کیا بلکہ دنیا انکے
ہاتھوں سے برباد ہوتی ہے اور کم عمر بھولی بھالی لڑکیاں تک ان کے دام
ترویز سے محفوظ نہیں رہتی۔ یہ بھی غلط خیال دل سے گھڑ لیا ہے کہ

۵ یہ خیال ہندوستانیوں کا ہر اور یہ فقرہ مترجم کا بڑا بایا ہوا ہے ولایت میں تو سرے

سے یہ خیال ہے ہی نہیں ۱۲

جوان عورت سے ہم بستری کرنے سے طاقت آتی ہے اس خیال فاسد کی کوئی تائید عقل و تجربہ سے نہیں ہوتی۔ لیکن یاد رہے کہ نتیجہ کار بدکار کا کار بد ہے ایسے لوگ دیر سویر جھپیٹ میں آہی جاتے ہیں۔ بعض تو کمزور ہوتے ہوئے بس دہان پان رہ جاتے ہیں کہ ناک پکڑے سے دم نکلتا ہے اور بعض کھلے خزانہ کمزوری دماغ سے بے کار ہو جاتے ہیں حافظہ معطل ہاتھوں میں رعشہ پاؤں میں لغزش۔

بعض فالج میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور مرگ مناجات کے شکار ہو جاتے ہیں۔

تپ دق جوان و فالج سپر گرانلاطون بیاہ نیست تدبیر اور یہ اُن کے انفال شنیعہ کی کھلی سزا خداوند عالم کی طرف سے ملتی ہے اسی مضمون کو ایک دوسرے مصنف نے یوں لکھا ہے کہ جو شخص جوانی میں خوب خاک اڑا چکا ہے تو بڑا بے پیہ میں بھی اُسکی نیت پہلے سے زیادہ ڈانوا ڈول رہتی ہے اور اگر وہ شخص دو لہند ہے تو

نشہ دولت کا بدالہوار کو جس آن چڑا

سر پشیطان کے اک اور بھی شیطان چڑا

ایسے شخص کو کچھ مال اندیشی نہیں ہوتی نہ وہ یہ سمجھتا ہے کہ جو کوئی سنے گا کیا کہے گا بلکہ اپنی غرض کے سامنے کسی کی ہو بیٹی یا کسی بیوی بھالی کواری لڑکی کو خراب کر دینا اُس کے بایں ہاتھ کا کھیل ہوتا ہے۔ ہر روز ایک نئی ہانڈی کا مزا چکھنے سے ملن ہے کہ کچھ دنوں کا ٹھکی ہانڈی چوٹے

چڑھ جائے اور اس کی وہ عارضی اور غیر فطری طاقت جسکا دار و مدار انواع و اقسام کے ظلال اور مقوی معجونوں پر ہے چند دن کے لئے بات بنادے لیکن آگے چلکر وہ نسخے بیکار ہو جاتے ہیں اور ستی برابر انکا اثر نہیں رہتا آخر کار صرف بڑھبس ہی رہ جاتا ہے اور لوگ ٹھٹھے لگاتے ہیں ملبک میں بڑے میاں کی نوجوانی کا مضحکہ اڑایا جاتا ہے۔ رباعی

جایا کرتے ہیں چرچہ تری بد معنی کا دو کہیں جا کہیں پانچ کہیں سات کہیں
 نعم پر تری سنس آتی ہے مجھ کو آزاد پھوٹتی ہی نہیں کہتا ہر تری بات کہیں
 تمکو یاد کرنا چاہیے کہ جس شخص کو کوئی بُری لت پڑ جاتی ہے شروع شروع میں اُسے اُسکی بُرائی کا احساس ہوتا ہے اور قلب مطمئنہ اُسے ٹھوکے دیتا ہے لیکن بُری عادت پر مداومت رفتہ رفتہ اس احساس کو باطل کر دیتی ہے اور مساوات ہو جاتی ہے۔ پس اگر روک تھام کرنی ہے تو ابتدائی حالت میں کروور نہ انتہائی حالت میں تو اس کا انسداد قریب قریب ناممکن کے ہے۔ سچ پوچھیے تو یہ عمر تمامی گن ہوں سے توبہ کرنی کی ہے اور ہر وقت اپنی لغزشوں کو حسرت و افسوس۔ شرمساری اور ندامت سے یاد کرنا چاہیے اور خدا کے سامنے عجز و اسحاق نہایت گڑ گڑا گڑا کر اپنے گناہوں کی معافی چاہنا چاہیے اور توبۃ النصوح کرنی چاہیے کہ وہی گناہوں کا بخشنے والا اور بڑا رستار محبوب ہے۔

گر کا فرو گزرت پرستی باز آ باز آ باز آ ہر آنچہ ہستی باز آ
 ایں درگہ مادر گہ نومیدی نیست صد بار اگر توبہ شکستی باز آ

آنکھوں باب

مردیت کی تفسیر اور تحفظ

رباعی

کیا بات ہے کس خوف سے تھرتا ہوں کچھ قوت و طاقت میں کمی پاتا ہوں
 پیری تو جوانی سے گراں قدر نہیں کیا بوجھ پڑا ہے جو جھکاتا ہوں
 جسم و جاں کی توانائی موقوف ہے تحفظ و نگہداشت جو ہر لطیف مردی
 پر اور جو ہر مردی کا نشو و نما و بقا موقوف ہے۔ قواے جسمانی اور ریاضت
 بدنی پر اسلئے ضرور ہے کہ ہم مختصراً ان باتوں کو بیاں کریں جن سے قوت
 مردی کو نقصاں پہنچتا ہے۔ اور ایسی چند تدابیر بھی بتلائیں جن سے ہم انکے
 تحفظ اور بقا کی صورت ہو۔ چونکہ تمامی اعضاء کا تعلق باہمی طور پر ہے
 اور جو امور مفید صحت عامہ و تندرستی ہیں انکا فیضان تمامی جسم کو
 پہنچتا ہے اور وہی قواے مردی کی تقویت اور بقا کی بھی بنا ہوتے ہیں۔
 اسی طرح جو چیز نقصاں رسانی و کساد بازاری قوت مردی کا باعث ہوتی ہو
 اس کا اثر تمام جسم پر ضرور پڑتا ہے اور عام کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ بدنیہ جو
 ہم کو اس جو ہر لطیف کی بہت احتیاط ضرور ہے اور جس قدر کفایت سے

خرچ کریں اتنا ہی دیر پارہے گا اور جتنا دیر پارہے گا اتنا ہی ہمارے تمام
 جسم کو مفید ہوگا۔ یہ بھی یاد رکھنے کی بات ہے کہ ریاضت جسمانی سے رگ
 اور پٹھے مضبوط اور جسم میں بالیدگی اور طاقت پیدا ہوتی ہے لیکن اُن
 اعصاب کو جو والد کی حالت میں متحرک ہوتے ہیں اس قسم کی مشق
 بجائے مفید کے سخت مضر ہے۔ اس میں شک نہیں کہ رگ و پٹھے
 کثرت مشق و استعمال سے مضبوط اور ٹھوس ہو جاتے ہیں لیکن ان رگوں
 کا معاملہ بالکل برعکس ہے۔ بار بار اُن کے مسرت میں لانے سے نتیجہ یہ
 ہوتا ہے کہ طاقت گھٹنے لگتی ہے اور رگیں کمزور اور مضحمل ہو جاتی ہیں۔ اس
 سے ظاہر ہے کہ نظام عصبی کو صحیح حالت پر برقرار رکھنے کے لئے ہم کو توازن
 شہوانی کو سکون اور اطمینان کی حالت میں رکھنا چاہیے نہ یہ کہ اُن کو خارجی
 علاج سے مشتعل کریں۔ عصبی طاقت کو ہر حصہ عمر میں برقرار اور مضبوط رکھنے
 کی شدید ضرورت ہے لیکن خاص کر اس زمانے میں کہ جب اسکا انحطاط
 شروع ہو جاتا ہے بڑی احتیاط اور سنبھال درکار ہے۔ ہم یہ نہیں کہتے
 کہ قوت کو کمزور یا معدوم کر دیا جائے لیکن یہ ضرور کہیں گے کہ اگر خلل
 رجحان طبعی اس کو ظاہر اور مقویات اور کشتوں سے برا نگینہ نہ کیا جائے تو
 سخت مضر ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ قوت باہ کو کن باتوں سے
 ایسا نقصان پہنچتا ہے جو معمول سے پہلے وہ جواب دیدیتی ہے۔ اس کا
 سب سے بڑا سبب تو کثرت عیاشی ہے جس کا ذکر ہم پچھلے بابوں میں
 کر آئے ہیں۔ جوانی میں جو حالت اعتدال کی سمجھی جاتی ہے وہی اب تغیر

حالات اور از دیاد عمر سے اعتدال سے بڑھی ہوئی شمار کرنے کے قابل ہوں
 کیونکہ ایک زمانے میں جو صورت حد اعتدال کی تھی آگے چل کر وہی اسراف
 کی تعریف میں آجاتی ہے۔ شاید بعض حکیم ہٹے کٹے ادھیڑ شخص کو بالکل
 محتاط رہنے کی صلاح نہ دیں لیکن پھر بھی فرانس کے مشہور ڈاکٹر پیر ارنسٹ
 لکھا ہے کہ ”جب تم کسی عمر رسیدہ شخص کو دیکھو کہ وہ سمجھا رہے ہیں اور اُسکا
 دماغ اور عقل صحیح ہے جسکا دل و دماغ بائین سن و سال اپنے معاملات
 کو پیش بینی حزم و احتیاط سے چلاتا ہے اور اپنی سوسائٹی کے لئے ایک
 مفید ممبر ہے تو یقین جانو کہ ایسا شخص ضرور محتاط رہا ہوگا ورنہ اس عمر میں
 یہ حالت قوی کی رہنا ناممکن ہے“ قوائے مردمی کے نقصانات کے
 اسباب میں ناکافی غذا یا اگر کافی ہو تو اُسکا میس و مقوی نہ ہونا ایک بڑا
 سبب ہے یا یہ کہ غذا تو عمدہ ہے مگر اچھی طرح چبائی نہیں جاتی جس کیوجہ
 سے وہ ہضم ہو کر جزو بدن نہیں ہوتی اس سے نہ صرف مردمی میں نقص پیدا
 ہوگا بلکہ سارا جسم پر مردہ اور محتاج پرورش ہو جائے گا۔ جسمانی یا دماغی
 شدید محنت اور لگاتار محنت۔ ہجوم غم و افکار اور انواع و اقسام کی پریشانی
 بھی قوائے مردمی کی انحطاط کا باعث ہوتی ہیں۔ تمام ڈاکٹر اس امر پر
 متفق الہے ہیں کہ عادتاً یا کثرت سے شراب یا افیوں یا تماکو کا استعمال
 قوت باہ کے لئے سم قاتل ہے اور قبل از وقت اس میں ضعف و
 انحطاط پیدا کر دیتا ہے۔ منشی اشیاء کا شروع شروع بیشک اتنا اثر ہوتا
 ہے کہ وہ قوائے شہوانی میں تحریک پیدا کر دیتی ہیں اور یہی وجہ ہے کہ

تاش بینی اور مسکرات کا چولی دامن کا ساتھ ہے اور جہاں طوائیف کے محلے ہوں گے وہاں شراب خانے۔ مدک خانے اور چنڈ و خانے بھی ہوں گے۔ اس عارضی اشتغال کا ضروری نتیجہ یہ ہے کہ تھوڑے ہی دنوں میں رہی سہی طاقت بھی سلب ہو جاتی ہے اور آزماست کہ برماست سر پر ہاتھ دہر کر دیتے ہیں۔ اُن لوگوں کے لئے جو اپنے قویٰ کو بڑی عمر تک قائم رکھنا چاہتے ہیں لازم ہے کہ مسکرات سے بالکل پرہیز کریں اور مباشرت میں اعتدال رکھیں۔ جو حالت شراب۔ تماکو اورافیوں کی ہے قریب قریب اُسی کے چائے۔ کافی اور دوسری مخدر اشیا کی ہے۔ چائے۔ اور کافی کا اگر شوق ہی ہے تو خیر اعتدال کے ساتھ اُسکے استعمال کا چنداں مضائقہ نہیں۔ چونکہ اعضائے توالد و تناسل کا تعلق تمام دیگر اعضائے جسم انسانی سے ہے اور یہ بات محفی نہیں ہے کہ

جو عضوے بدرد آور دروزگار

دگر عضو ہمارا نسا نہ قرار

اور اسی طرح دوسری قسم کے امراض یا کمزوریوں کا ہمہ روانہ اثر بھی توالد کے اعضائے پر پڑتا ہے۔ جو بڑھاپے تک اپنی صحت و تندرستی قائم رکھنی چاہتے ہیں اُنکو ضرور ہے کہ وہ زود ہضم اور ایسی غذا کا استعمال کریں جو تقویت جسمانی پیدا کرے جو مقدار میں نہ بہت کم ہو نہ بہت زیادہ۔ غذا کو اچھی طرح چبانا ضرور ہے اور اُسکے لئے دانتوں کی حفاظت۔ از بس ضروری ہے کیونکہ اس عمر میں دانت جڑیں چھوڑ دیتے ہیں۔ ہلنے لگتے ہیں

اور گرنے بھی شروع ہو جاتے ہیں جس کے لئے کسی عمدہ سنون ”منجن“ کی بہت ضرورت ہے اور آخر کار دانتوں کا چوڑا بھی کچھ مدد دیتا ہے بہت سے لوگ راتوں کو زیادہ جاگنے اور ہر وقت نیند نہ لینے سے بھلی جنگ طبیعت کو بگاڑ لیتے ہیں۔ ادھیڑ عمر میں جسم انسان کے وہ اعضاء جو جسم کی شکست و ریخت کو درست کرتے رہتے ہیں اور طاقت کو سنبھالتے ہیں کمزور ہو جاتے ہیں اور بسطرح جوانی میں تھوڑی سی دیر میں وہ اپنے کام کو پورا کر سکتے۔ تھے اب اُن کی رفتار بہت سُست ہو جاتی ہے اور اس وجہ سے اُن کو زیادہ وقفہ کی ضرورت ہوتی ہے اسلئے کوئی کام ایسا نہ کرنا چاہیے جس سے تھکاوٹ اور ماندگی پیدا ہو کر رہی سہی طاقت بھی سلب ہو جائے۔ آرام لینا اور نیند دو ایسی ضروری چیزیں ہیں کہ اگر یہ میسر ہوں تو بہت کچھ سنبھال ممکن ہے۔ ہر قسم کی سیر و تفریح جس سے انبساط خاطر ہو ضرور کرنی چاہئے لیکن تفریح اس قسم کی نہ ہو جو مغرب اخلاق یا جس کے تلخ اور مضر ہوں بلکہ اُس میں بھی تھوڑی بہت ریاضت شامل ہو۔ کوئی تفریح اس قسم کی نہ ہو جس سے گندے خیالات یا شہوانی مرغیب و تحریک پیدا ہو جس سے اعضاء مخصوص کی چھڑ ہو کر ایسا نہ ہو کہ غدہ قدامیہ بڑھ جائے جو بڑھاپے میں اکثر تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اسلئے گھوڑے اور سائیکل کی سواری کی بھی احتیاط شرط ہے۔ کبھی ایسی بسیکل یا گھوڑے کے ایسے زین پر سواری نہ ہو جس سے حصّہ اسفل پر دباؤ پڑے اور ہر وقت غدہ قدامیہ کی چھڑ ہو۔ اگر کسی شخص کو کسی قسم کی مشائے کی شکایت ہے تو

اُسکو سواری کی بڑی احتیاط چاہیے ایسا نہ ہو کہ اتار چڑھاؤ اور جھٹکوں سے
اور زیادہ خرابی پیدا ہو جائے۔ بانیسکل کے معمولی زین نہایت مضر ہیں۔
جو لوگ عمدہ زین جن میں حفظانِ صحت کا پورا احاطہ نہیں رکھا گیا استعمال
کرتے ہیں وہ بہت نقصان اٹھاتے ہیں۔ بڑھاپے میں زیادہ تر خیال
اس بات کا رہے کہ ہم ایسی مجالس میں بیٹھیں ایسے لوگوں سے میل جول رکھیں
جہاں پر لطف اور کام کی باتیں ہوتی ہیں۔

باصدق و صفا

اے دل تو دمِ صحبتِ دانا بنشیں

باشرم و حیا

یا با صنمِ لطیف و رعنا بنشیں

از طالع خویش

دیں ہر دو ترا اگر میر نہ شوند

در یادِ خدا

اوقاتِ کم نفعِ تنها بہ نشیں

اول تو ایسی صحبت میرا نامشکل رہے نہ ہر وقت اور ہر جگہ مل سکتی ہے
تاہم اگر ہماری طبیعت خود پر مذاق ہے اور ہم کو علمِ مجلس ہے تو ہم خود اپنی
گفتگو سے مجلس کو گرما سکتے ہیں اور اپنے وقت کو اچھی طرح کاٹنے کے
سوائے دوسروں کے لئے بھی دیکھ سکتے ہیں۔ قیام
تندرستی اور تقویت کے لئے سب سے ضروری چیز یہ ہے کہ ہم کوئی عمدہ

۱۵ وَحَدَّثَنَا الْإِنْسَانُ خَيْرٌ مِنْ جَلِيسِ السُّوءِ عِنْدَ

فِ جَلِيسِ الْخَيْرِ خَيْرٌ مِنْ جَلِيسِ الْمُرءِ وَحَدَّثَنَا

ترجمہ۔ صحبتِ بد سے انسان کا اکیلا بیٹھا رہنا ہی اچھا ہے۔ اور اچھی صحبتِ تنہا بیٹھے

مشغلے نکالیں جس سے جسمانی اور دماغی قوی ہمیشہ باکار رہیں اور جس سے
 ہمارے خیالات ہمیشہ ایک عمدہ پیرائے میں گتھے رہیں جو زندگی کا بہترین
 مصرف ہے۔ بہت سے لوگ بڑھاپے میں ہاتھ پر ہاتھ دھر کے بیٹھ جاتے ہیں
 اور وقت کا کاٹنا ان کو دو بھر ہو جاتا ہے اور ان کے اینڈ پڑے رہنے سے
 تمام قوی مضحمل اور ناکارہ ہو جاتے ہیں اور اسوجہ سے وہ قبل از وقت اور
 جلد مر جاتے ہیں۔ اس سے بڑھکر کوئی غلطی نہ ہوگی کہ کوئی شخص دولت جمع
 کر کے وسط عمر میں کاروبار سے بالکل کنارہ کش ہو جائے۔ اور عہد یوں کی
 سی زندگی بسر کرنے لگے ایسا کرنا گویا خود اپنی زندگی کا خاتمہ کرنا ہے جو خود
 غرض لوگ دولت جمع کر کے دنیا سے الگ تھلگ ہو جاتے ہیں ان کو
 خود زندگی و بال جان ہو جاتی ہے۔ عقلمند وہ ہیں جو اپنی جمع شدہ دولت کا
 بہترین مصرف بھی جانتے ہیں اور اپنے رویہ کو اپنے ہم جنسوں کی بہتری اور
 کارہائے رفاه عام و امداد مصیبت زدگان و محتاجین میں صرف کرنے میں دریغ
 نہیں کرتے ایسے لوگوں کا کارخانہ جاری رہتا ہے اور ان کا وقت بٹا رہتا ہو
 اور وہ درحقیقت دنیا سے کنارہ کش نہیں ہوتے بلکہ اپنی جمع کی ہوئی دولت
 سے حظ وافر حاصل کرتے ہیں خود اسے کام میں لاتے ہیں اور دوسروں کی
 اس سے مدد کرتے ہیں۔ جو لوگ مار گنج بنے بیٹھے رہتے ہیں براے نہادان
 چہ سنگ و چہ زر نہ خود کھائیں نہ دوسروں کو کھلائیں ان کا رویہ اس سے
 زیادہ وقعت نہیں رکھتا کہ جیسے بنک بنگال کے کلارک یا خزانچی کا اسکے
 سرمایہ پر قبضہ ہے۔ ایسے منخوس لوگ ضرور بہت جلد دنیا کو خالی کر دیتے

ہیں۔ جو کچھ ہم لکھ آئے ہیں کہیں اس سے ایسا نہ سمجھا جائے کہ تندرست و توانا آدمیوں سے بھی قوت مردمی اور طبعی عمر میں بالعموم رخصت ہو جاتی ہے۔ حالانکہ یہ بات یوں نہیں ہے بلکہ ہم نے پچھلے بابوں میں اُن لوگوں کو جو پینتالیس یا اس سے زیادہ سن کو پہنچ گئے ہیں اُن حالات سے جو پیش آنے والے ہیں آگاہ کر دیا ہے تاکہ وہ ہوشیار ہو کر غور و خوض و احتیاط اور تعدیل سے کام لیں۔ اگر ہماری صلاح پر عمل کیا جائے گا تو عام صحت اور قوت مردمی بہت بڑی عمر تک قائم رہے گی۔ بڑا پے میں صحیح القوی آدمیوں میں قوت مردمی کی کیا حالت ہوتی ہو اسکی باب آئندہ میں جو شادی کے متعلق لکھا گیا ہے صراحت کی گئی ہے۔ ہم نے دیکھا ہے کہ اکثر لوگ جوانی کے جانیکا اس قدر افسوس کرتے ہیں اور ایسا تمللاتے ہیں کہ جسکا حساب نہیں اور ہر دم کف حسرت افسوس ملتے رہتے ہیں ۵

یاد جب گزری ہوئی باتیں کبھی کرتے ہیں ہم
ٹھنڈی ٹھنڈی سانسیں اکثر دیر تک بھرتے ہیں ہم

حالانکہ زندگی کے ساتھ یہ سب باتیں لازم و ملزوم ہیں اور کوئی وجہ نہیں ہے کہ اس طرح جوانی کا نوہ کیا جائے۔

ہمارے عمر پر آئی خزان پیری ہے آنے کو
جوانی روٹھٹی جاتی ہے کسے بھیجوں منائے کو

پس جوانی کے جانے پر رنج و افسوس بے کار محض ہے اسکے متعلق ہم دو اقوال کی نقل کرتے ہیں جس سے اُن لوگوں کو جن کے قوی روز بروز عمر

کے ساتھ ساتھ گھٹ رہے ہیں ایک طرح کی تسکین خاطر اور اطمینان ہو گا۔ ڈاکٹر منیفیز لکھتے ہیں کہ تندرست آدمیوں میں بھی عمر کے ساتھ ساتھ جسمانی قویٰ کا انحطاط ہوتا جاتا ہے اور ہر چیز میں جوش اور دلولہ کم ہو کر تغیر واقع ہوتا ہے۔ عشق و محبت جو عالم شباب میں دیوانگی اور شغف کی نوبت تک پہنچا تھا وہ بھرپور جوانی میں مستقل اور قوی ہو جاتا ہے اگر اسکی شگہداشت کی گئی ہو اور اپنے گھر ہی میں وہ محدود رہا ہو تو انحطاط عمر میں ایسے عشق و محبت میں خواہش بہیمی کا عیار چھپٹ جانا چاہیے اور صرف پاک اور اصلی اخلاقی باقی محبت رہ جانا چاہیے۔ یعنی جوانی کا اُبال چھٹ جائے اور جو تہ میں تلچھٹ بیٹھ گیا ہے وہی خالص اور پکی محبت باقی رہ جائے۔ عشق و محبت اپنی آل اولاد۔ بیٹے بیٹوں نو اسے اور پوتوں چھوٹی پودھ پر منقسم ہو جانی چاہئے اور جہاں کہیں وسیع کنبہ نہیں ہے تو پھر وہی دلولہ رفاه عام و فائدہ رسانی عامہ خلافت کی طرف متوجہ ہونا چاہیے۔ حکما کا قول ہے کہ مرد وہ ہے جو جوانی کی باتوں کو یاد کر کے کبھی حسرت و افسوس نہ کرے بلکہ اپنی موجودہ حالت و صابر وقائع رہے اور عمر کے ساتھ ساتھ جو تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں اپنی طبیعت کو بھی اسکے لئے آمادہ اور خوش کر لے۔

رباعی

خوش رہتے ہیں کھ میں کامرانوں کی طرح ہیں ضعف سے لڑتی پہلوانوں کی طرح
دل اُنکے ہیں ظن اُنکے جو کرتی ہیں شیر ہنس بول کر پیری کو جوانوں کی طرح

جوانی کے مقابلے میں اس میں شک نہیں کہ یہ حالت افسوسناک ضرور ہے لیکن یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے خواہشات نفسانی اُس کے ساتھ ساتھ خود بخود کم ہوتی جاتی ہیں۔ اور ایسی حالت میں بھی ہم اپنے کو سنبھال سکتے ہیں بشرطیکہ ہم احتیاط کریں تو ایک عرصہ تک ہم اپنے قوی کو برقرار اور قائم رکھ سکتے ہیں۔

ڈاکٹر سپری اپنی کتاب Husband & wife (زن و شوہر) میں لکھتے ہیں ہر عمر رسیدہ آدمی کو اپنے قوائے مردمی کے انحطاط اور آخر کار اُسکے مفقود ہو جانے کا متوقع رہنا چاہیے۔ ایک قوت کے کم ہو جانے سے دوسرے قوی کو ترقی ہوتی ہے مثلاً اندھا آنکھیں کھو بیٹھتا ہے تو اُسکی قوت سماعی اور لامسہ زیادہ قوی ہو جاتی ہے اسطرح جو نقص اور حرج قوائے شہوانی میں پیدا ہوتا ہے اُس کا نعم البدل دوسری طرح ہو جاتا ہے۔ اس سے بہتر کیا ہو سکتا ہے کہ جوڑا گھس پس پڑنا ہوا اُن کی عمر کا بڑا حصہ عیش و آرام میں بہ موافقت یک دیگر احکام الہی کی پابندی میں صرف ہوا۔ ایک زمانہ گزر گیا کہ جب زنا شوی کا تعلق ہوا تھا اور جوانی کی بہا اور محبت کا جوش تھا۔ میاں بیوی ایک دوسرے کے گرویدہ اور دل دادہ تھے۔ تمامی دنیاوی معاملات میں ایک دوسرے کے شریک۔ دونوں نے ملکر اپنا گھر بنایا اور رہنے سہنے لگے۔ بال بچے ہوئے اُن کی بہاریں دیکھیں اور خدا کے حکم اور غرض و غایت تخلیق دنیا کو افراد انسانی کے بڑھانے سے پورا کیا اور پختہ عمر پر پونہچے۔ دنیا کی سب بہاریں دیکھ کر دل سیر ہو گیا۔

کوئی ارمان یا آرزو ایسی نہ رہی کہ جو باقی رہی ہو۔ ایک بھرے پورے وسیع
 کنبے کے بزرگ بنے۔ خدا کے فضل سے بچے جوان ہو کر اپنے اپنے
 گھروں میں آباد ہو گئے۔ نواسہ نواسی پوتا پوتی پھرازمہ نو گھروں میں بچوں
 کی بہاریں دکھا رہے ہیں۔ داد دادی نانانی اُن کے تماشے دیکھ دیکھ کر
 باغ باغ ہو رہے ہیں جس سے بڑے بچے کا احساسِ پستی سب کچھ مبدل
 بخوشی ہو جاتی ہے۔ پس بجائے رنج و افسوس اور ہر وقت شکایت
 کرنے کے ایک اصلی انسانی ہمدردی کا اس خیال سے فطرتاً ایک
 احساس پیدا ہوتا ہے کہ اس تمام تر کارخانے کے اصل اصول ہم ہی ہیں۔
 ہمارے ایک جوڑے سے کتنے جوڑے بنے۔ کتنے گھر آباد ہوئے اور دنیا کی
 توفیر آبادی میں ہم نے کس قدر حصہ لیا۔ ایسا نہ ہو کہ زوال قوی کے ساتھ ہی
 ساتھ اپنی تندرستی اور خوش گزرانی کو بھی خیر باد کہیں۔

یہ عیش و نشاط و کامرانی کب تک عشرت بھی ہوئی تو پھر جوانی کب تک
 گریہ بھی سہی قیام دولت ہو محال دولت بھی ہوئی تو زندگانی کب تک



نواں باب

قوائے جسمانی کا طبعی بگاڑ

رباعی

پیری میں یہ تن کا حال ہو جاتا ہے ہر موے بدن و بال ہو جاتا ہے
 دنیا میں کمال کو بھی آخر ہے زوال جب بدر ہوا اطلال ہو جاتا ہے
 بڑا پے میں قدم دھرتے ہی ضرور ہے کہ سب قسم کے قویٰ میں
 انحطاط شروع ہو جائے لیکن ہمارا منشا اس سے یہ نہیں ہے کہ ہم
 بڑا پے کو ہوا بنادیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ہمارے ناظرین میں سے بہت
 سے ایسے ہوں گے جو بفضل خدا متندرست و توانا ہیں اور ضرور نہیں ہے
 کہ ہر شخص ان جملہ امراض میں مبتلا ہو جسکا ہم آگے ذکر کرتے ہیں بعض لوگ
 جو گزشتہ جوانی کو بار بار یاد کر کے روتے پیٹتے ہیں اور ہمیشہ اس تلاش
 میں رہتے ہیں کہ اس قسم کی ادویہ ملیں کہ جن سے شباب عود کر آئے
 وہ انواع و اقسام کے نسخہ جات اور کشتے اور اشتہاری ادویہ ادما و صند استعمال
 کر کے اپنی ہی سہی طاقت کو بھی کھود دیتے ہیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس قسم
 کے خیالات کو دلیس نہ آنے دیں اور جو امراض کہ بڑا پے میں عموماً ہو جاتے
 ہیں ان کو اصلی حیثیت سے بڑا کر وقعت نہ دینی چاہیے۔ جو شخص ہمیشہ اس

دہن میں لگا رہے گا تو وہ اگر بیماری نہ بھی ہو گا تو بھی بیماریوں سے بدتر ہو جائے گا۔
 کیونکہ انسان پر اس قسم کے خیالات کا بہت بڑا اثر پڑتا ہے۔ ہمارے
 مخاطب زیادہ تر وہ لوگ ہیں جو عالم پیری میں نہایت سکون اور اطمینان
 قلب سے اپنی آئندہ آنے والی زندگی کا اہتمام کرتے ہیں اور جو دانشمندانہ
 مال اندیشی اور انجام کار پر نظر کر کے محتاط طور پر زندگی بسر کرنے کا ارادہ کر لیتے
 ہیں۔ غذا کا عمدہ انتظام رکھنے اور باقاعدہ سیر و تفریح و مناسب احتیاط
 کی بدولت وہ ان تمام مشکلوں سے جو اس عمر میں دو سکے غیر محتاط
 لوگوں کو پیش آتی ہیں محفوظ رہتے ہیں۔ جو لوگ ان امور پر مطلع ہیں وہ اسکا
 اہتمام بھی وقت پر کر سکتے ہیں اور یقیناً ایسے لوگ ان سے بہتر رہیں گے
 جن کو ان امور کی اطلاع ہی نہیں۔

ہم پہلے ان حالات کی صراحت کر چکے ہیں کہ جو ادھیڑ عمر میں پیش آتے
 ہیں اور وہ باتیں بھی بتلا چکے ہیں کہ جو مقتضائے احتیاط ہیں۔ اگرچہ پینتالیس
 اور پچاس برس کے عمر میں پونہ چکر ہر انسان کی حالت میں ایک عام تغیر
 پیدا ہو جاتا ہے تاہم کوئی وجہ نہیں ہے کہ ایک شخص جو پچاس برس کا ہو
 وہ اور بیس یا تیس برس تک بھی اپنی طاقت کو برقرار نہ رکھ سکے بشرطیکہ وہ
 ان احتیاطوں سے واقف بھی ہو کہ جنکا اس عمر میں اختیار کرنا لازم ہے جب
 ہم ہر طبقہ نسوان اور ان کے کمزور اور نازک قوی اور عصبی کمزوری اور بہت
 سے ان امور کو ملحوظ رکھتے ہیں جو فرقہ نسوان سے مخصوص ہیں تو اسکا نتیجہ
 ضرور یہ ہونا چاہیے کہ مردوں کی نسبت عورتوں کو زیادہ امراض میں مبتلا رہنا

چاہیے اور بنسبت قوی صنف مردوں کے جلد مرنا چاہیے لیکن تجربہ اسکے خلاف ہے عموماً عورتیں امراض میں کم مبتلا ہوتی ہیں اور ان کا اوسط اعمار بھی مردوں سے زیادہ ہے۔ عورتوں کی بنسبت مردوں کی اموات کے اضافہ ہونے کی ظاہری وجہ یہ بھی ہیں کہ بہت سے مرد لڑائیوں میں کام آتے ہیں۔ آٹھ دن کانوں اور ریل کے حوادث میں ہلاک ہوتے ہیں۔ ہزاروں آدمی شراب خواری کا شکار ہوتے ہیں۔ صد ہا امراض خباثت اور کثرت عیاشی سے قبل از وقت درگور ہو جاتے ہیں۔ دُنیا کے جھگڑے بکھیرے نوکری چاکری کے دھندے۔ معاطے مقدمات کی الجھنیں۔ کاروبار تجارت کے نفع و نقصانات یہ سب باتیں ایسی ہیں جو مردوں کے نظامِ عصبی پر ایسا بُرا اثر کرتی ہیں کہ عورتوں کو جو خدشہ ولادت ہے وہ بھی اس کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ اگرچہ عورتوں کو زچگی میں سخت تکلیف کا سامنا ہوتا ہے جس سے اُن کے نظامِ عصبی کو بڑا صدمہ پہنچتا ہے لیکن فطرتاً وہ اُن اثرات سے جلد جاں بڑ ہو جاتی ہیں اور اس طرح امراض پر بھی اُن کی طبیعت جلد غالب آتی ہے۔ انسان کے جسمانی حرکات و سکنات سب مرضی کے تابع ہیں۔ ہم اپنی خواہش سے کھانے پیتے اور چلتے پھرتے اور آرام لیتے ہیں لیکن بعض باتیں ارادے کے محکوم نہیں مثلاً دل کی حرکت یا پھپھیر و نہیں سانس کی آمد و رفت کہ وہ سلسلہ بلا قصد شبانہ روز جاری رہتا ہے۔ یہی حالت ہمارے قوائے جسمانی کی بھی ہے کہ بعض اُن میں سے ارادی ہیں اور بعض غیر ارادی۔ مرد جن کے قوائے ارادی مضبوط اور قوائے دماغی مستحکم ہوتے

ہیں اُن کے جسمانی قویٰ اُن کے تابع اور محکوم ہوتے ہیں لیکن عورتوں کا
 کا معاملہ دوسرا ہے جب کبھی وہ بیمار پڑ جاتی ہیں تو طبیعت تندرستی حاصل
 کرنے پر مائل ہوتی ہے اور قوت ارادی یا دماغی اس میں حائل نہیں ہوتی۔
 ہمارا ارادہ اُن امراض کو جو وسط عمر میں لاحق ہوتے ہیں یا پیری میں آد پوچتے
 ہیں کسی زیادہ تفصیل سے بیان کر نیکا نہیں ہے۔ ہم صرف اپنے معزز ناظرین
 کو صلاح دیتے ہیں کہ جن کو نفرس وجع مفاصل۔ دوران سر۔ سکے۔ بواسیر
 وغیرہ اس قسم کی کوئی شکایت ہو جو اکثر کر کے بڑھاپے میں ہوتی ہے تو
 اُن کو اپنا علاج آپ نہ کرنا چاہئے نہ عطائیوں کی دواؤں اور اشتہاری
 ادویہ کا اپنے کو شکار بنا کر تحنہ مشق بنائیں بلکہ بہترین طبی مشورہ لیں۔ اکثر
 اوقات ان میں سے بعض امراض کی ابتدا امراض خبیثہ سے ہوتی ہے
 لیکن یہ کلیہ ہر صورت سے متعلق نہیں ہو سکتا۔ فالج اور لقوہ ایسے امراض
 ہیں جو اوسط عمر کے ہر شخص کو ہو سکتے ہیں لیکن عموماً پچاس سال کے اندر کی
 عمر کے آدمی اس سے محفوظ رہتے ہیں بشرطیکہ وہ آتشک سے پاک ہوں۔
 فالج عموماً دماغ میں کسی رگ کے پھٹ جانے سے ہوتا ہے لیکن جب
 آتشک کے اثر سے ہوتا ہے تو اسکی وجہ کھوری کی ہڈیوں پر آماں آجانے
 سے دماغ کی دباوٹ ہوتا ہے اور یہی سکتہ کا بھی معمولی سبب ہوتا ہے۔
 سکتہ کا مرض آگے چلکر بہت بڑی عمر میں ہوا کرتا ہے لیکن جن شخصوں کو
 آتشک کا اثر ہوتا ہے اُن کو سکتہ اور فالج دونوں کا اندیشہ ہر حصہ عمر میں
 یکساں ہے۔ اس امر کا بیان مشکل ہے کہ ضعف پیری کے ساتھ قواے

شہوانی کس مناسبت سے گھٹتی جاتی ہیں لیکن آنا ضرور ہے کہ گوپری سے پیشتر اُسکے نتائج کا ظہور نہ ہو مگر بعد میں تو یقیناً ہوتا ہے۔ اس لئے عالم جوانی ہی میں قوائے شہوانی کی حفاظت حد درجہ ضرور ہے تاکہ اُسکے بیجا اسراف کا اثر بڑا پے میں محسوس نہ ہو۔ محض تجربہ سے لازم نہیں ہے کہ پیرانہ سالی کے امراض یا ضعف کی روک تھام ہو اس کے لئے ضرور ہے کہ قوائے شہوانی کے اعتدال کے ساتھ ہی ساتھ ہر چیز میں حزم و احتیاط اور اعتدال مد نظر رکھا جائے۔ عصبی کمزوری کا بڑا سبب اکثر کثرت عیاشی ہوتا ہے جس کے ساتھ ساتھ امراض خبیثہ کی چاشنی رہتی ہے لیکن یہ بات فراموش نہیں کیجا سکتی کہ بعض لوگ ایسے بھی پائے جاتے ہیں جو باوجود پاکبازی کی زندگی کے بھی ان امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں جس سے کوئی انسان محفوظ نہیں رہ سکتا اسکی وجہ صرف یہ ہوتی ہے کہ وہ غذا میں بے احتیاطی کرتے ہیں۔ ریاضت کے عادی نہیں۔ نہانے دھونے کے پابند نہیں اور ممکن ہے کہ وہ کثرت سے چائے۔ قہوہ۔ تمباکو یا شاید شراب کا بھی استعمال کرتے ہوں یا شاید نادرا ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ ان میں سے کوئی سا بھی سبب نہ ہو بلکہ وہ اوقات مقررہ پر اپنے جسم سے فضلہ کو خارج نہ کر سکتے ہوں جو معار میں جمع رہ کر ساری خرابیوں کا باعث ہوتا ہے۔ چوروں سے گھر کی حفاظت کے لئے صدر دروازہ ہی کو مقفل کر دینا کافی نہیں ہے۔ بلکہ مکان میں جتنے دروازے اور کھڑکیاں ہوں سب کو بند کرنا چاہیئے جب کہیں جا کر پوری حفاظت ممکن ہے۔ اسی طرح صرف قوت مردمی کی

احتیاط کافی نہیں ہے بلکہ اسکے ساتھ جسم انسانی کے ہر حصہ اور ضرورت کا خیال مقدم رہنا چاہیے۔ بعض لوگ دل کے کمزور ہوتے ہیں اور انہیں اختلاج قلب کی شکایت ہوتی ہے ان کو پڑھانے میں بہت احتیاط کرنی چاہیے کہ کوئی سخت محنت کا کام نہ کریں نہ اُنکو دفعۃً کسی رنج یا خوشی کی خبر دی جائے کہ اس سے اُنکی جان کا سخت اندیشہ ہے۔ ریل پکڑنے کو دوڑنا۔ ٹریم کے پیچھے دوڑنا۔ سیڑھیوں پر جلدی جلدی چڑھنا اور اسی قسم کے جسمانی کام جن سے اعصاب پر یکایک زور پڑے ہرگز نہیں کرنے چاہئیں۔ ایسے لوگوں کو کثرت جماع سے موت کا خطرہ بھی ہے۔ خصوصاً ایسے لوگوں کو جو ایک عرصہ تک اپنی بیوی سے الگ رہے ہوں دفعۃً مجامعت کی طرف رجوع کرنا یا دوسری شادی کر لینا یا کسی قسم کا اور کوئی فعل جس سے قوائے شہوانی کی غیر معمولی تحریک ہو سخت خطرناک ہے۔ عورتوں میں بوجہ اختناق الرحم کے اوجھڑے عمر سے دیوانگی کا زیادہ اندیشہ ہے لیکن مردوں میں اس کے برعکس ہے۔ اس کی وجہ بادی النظر میں عورتوں کی جسمانی کمزوری۔ کثرت زچگی سے اُنکے قویٰ کی تباہی اور گھر کے جھیلے۔ آپس کے لڑائی جھگڑے۔ تردد و افکارات خانہ داری ہوتے ہیں جو اوائل عمر میں زیادہ تر پیش آتے ہیں۔ بعض وقت اسکا سبب گھبراہٹ اور دھڑکن اور دلکی کمزوری۔ کثرت جماع۔ امراض خباثت ہوتے ہیں۔ اور مردوں میں ترددات اور غدہ قداسیہ کا بڑھانا اسکا سبب ہوتا ہے جسکا ذکر آگے چلکر آتا ہے۔

اوجھڑے عمر میں اکثر شکایت تقطیر البول کی ہو جاتی ہے جس کیلئے کسی

کسی ماہرین کے علاج کی ضرورت ہے۔ جن لوگوں کو جوانی میں سوزاک ہوا ہے
 ادباً اگر انکو یہ شکایت ہوتی ہے اور جو لوگ جوانی میں سوزاک کے علاج سے
 غافل رہے ہیں اور انہوں نے کچھ پرواہ نہیں کی ہے ان کو بڑا ہاپے ہیں
 اسکا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ چند سال پیشتر یہ بات دریافت نہیں ہوئی تھی
 کہ مرض سوزاک سے آگے چل کر کیا کیا نقصانات مرد اور مرد کے ساتھ
 عورت کو پہنچتے ہیں اور وہ کس قدر خطرناک ہیں۔ حال کی طبی تحقیقات
 سے معلوم ہوا ہے کہ سوزاک کے جراثیم جسم کے کسی حصے میں بھی نشوونما
 پاسکتے ہیں اور جس حصے جسم میں ان کی پرورش کا محل ہوتا ہے نہایت
 سرعت سے پونہ چکر بربادی کرتے ہیں۔ سوزاک کا اثر صرف مقام مخصوص
 کے لئے محدود نہیں ہے نہ صرف قرحہ اور جس بول اس کے نتائج بد ہیں بلکہ
 اس کی وجہ گردوں میں یا دوسرے بعض حصص جسم میں ناسور پڑ جانے کا
 بھی اندیشہ ہے۔ اگر کوئی خوش نصیبی سے ان مہیب نتائج سے بچ گیا ہو
 لیکن پھر بھی اندیشہ اس امر کا لگا رہتا ہے کہ بڑا ہاپے میں اپنے اپنے
 کمر کی سزا بھگتنا پڑے گی۔ چند مہینے ہوئے مجھ سے ایک مطبع والے نے
 اثنائے گفتگو میں کہا کہ طبی رپورٹیں اور تخمینہ جات حسابی کے مسودات
 دیکھنے سے مجھے اثرات اور نتائج بخوبی پیش نظر ہو گئے ہیں جو عام جوانی
 میں سوزاک کی وجہ سے وسط عمر میں پیش آتے ہیں اور اسکا ایسا دہا کا
 سیکر دل میں بیٹھ گیا ہے کہ خدا جانے میری تقدیر میں کیا لکھا ہے اور
 کس وقت میں مبتلا مصیبت ہو جاتا ہوں۔ اس ملک کے ایک

بہترین ماہرین نے جو ایک مشہور طبی کالج سے تعلق رکھتے ہیں۔ راقم سے
 ایک مرتبہ برسیل تذکرہ کہا کہ اگر خدا نخواستہ مجھے کبھی سوزاک ہو جائے تو
 چونکہ میں اس موذی مرض کے خطرات سے پوری طرح واقف ہوں یقین
 ماننے کہ مارے خوف کے میرا آدم نکلیجائے۔ ایک دوسرے مشہور ڈاکٹر
 نے مجھ سے کہا کہ سوزاک اور آتشک کے متعلق جو مجھے معلومات ہیں اگر
 مجھ سے پوچھا جائے کہ ان دونوں امراض میں سے کس کو تم انگیز کر سکتے ہو
 تو بلجاماں نتائج کے جو سوزاک سے زمان مابعد میں پیدا ہوتے ہیں میں ان
 دونوں میں سے آتشک ہی کو بہتر سمجھوں گا۔ حال کی طبی آرا اس بات پر
 متفق ہیں کہ امراض خباثت کے بہت سے برباد کن اثرات ایسے ہیں جن
 سے نوجوان عورتیں عالم شباب میں مرجھا جاتی ہیں اور توانا و تندرست
 خاصی ہٹی کٹی چوچال لڑکیاں شادی کے بعد جھکٹ ہو جاتی ہیں جن کی وجہ
 سے ان میں بچہ کشی کی قابلیت باقی نہیں رہتی اور رحمی غشاء متورم ہو کر انواع
 اقسام کی رحمی شکائیں اور عوارض نسوانی ہو جاتے ہیں جن میں بعض اوقات
 آپریشن یعنی عمل جراحی کی بھی ضرورت آن پڑتی ہے۔ گو سب بیماریاں اس
 درجہ سے نہ ہوں مگر اکثر کی جڑ سوزاک ہوتی ہے جو بخیری اور بد قسمتی سے
 ان کے ناعاقبت اندیش شوہروں کی بدولت جنہوں نے شادی سے پہلے
 خوب گلچٹے اڑائے ہیں یا شادی کے بعد بھی وہ چوری چھپے بدکاری کرنے
 کے عادی ہیں ناکردہ گناہ لڑکیوں کے گلے پڑ جاتی ہیں۔ ہم نے ان واقعات
 کو کسی مبالغہ آمیز یا ہیبت ناک شکل میں ناظرین کے سامنے خدا نخواستہ

اس غرض سے پیش نہیں کیا کہ ان کے مصائب میں اور اضافہ کریں بلکہ ہماری غرض صرف اسی قدر ہے کہ جن لوگوں کو ان خرابیوں کی اطلاع ہو جائے وہ خود ہوشیار ہو جائیں اور دوسروں کو بھی تھنچوڑ دیں اور اپنے دل سے وہ غلط خیال نکال دیں کہ سوزاک ایک معمولی مرض مثل تپ و غیرہ کے ہے جو کسکو نہیں ہوتا دھرا یا دھر گیا حالانکہ تجربہ کار ڈاکٹروں کی متفقہ رائے یہ ہے کہ جسم انسانی میں منجملہ خطرناک اور موذی امراض کے یہ کسی سے کم نہیں ہے۔ یہ بات ٹھیک نہیں کہ جو بیماری تھمکو کبھی ہوئی نہیں نہ اُسکے آثار ہیں خواہ مخواہ ہم اُس کے دھم میں پڑ جائیں بلکہ دھم کی قدرت یہاں تک ہے کہ بعض وقت ہمارے تو ہم ہی سے ہم اُس بیماری کو کھینچ بلائے ہیں جو دراصل ہم میں موجود نہ تھی۔ اگر مشانہ کی شکایت ہو پیشاب رُک کر آتا ہو۔ دہات یاریت کرتی ہو۔ گردوں میں خلل ہو۔ غدد و پھول گئے ہوں تو بالکل وقت ضائع نہ کرنا چاہیے اور فوراً بہترین علاج کی طرف توجہ لازمی ہے۔

Hypertrophy یعنی غدہ قدامیہ کا بڑھنا ایک خاص مرض ہے جس کے لئے ہم علیحدہ باب میں بحث کریں گے لیکن قبل اس کے کہ اس باب کو ختم کریں ہم ان لوگوں کی نسبت کچھ کہنا چاہتے ہیں جو غیر محتاط ہیں اور ان کی بدکرداری کی وجہ سے ان کے ہم جلیسوں اور ڈاکٹروں دونوں طرف سے بجائے ہمدردی کے ان سے متفرک اظہار اور روگردانی کی جاتی ہے۔ ڈاکٹر ایکٹن ایسے امراض کا ذکر کرتے ہوئے خاص کر ان لوگوں کے متعلق جو باوجودیکہ تماشینی اور کثرت عیاشی کے نقصانات

سے خوب واقف ہیں مگر پھر بھی باز نہیں آتے لکھتے ہیں کہ اس قسم کے لوگوں کا کبھی کبھار ڈاکٹروں سے سابقہ پڑ جاتا ہے اور اُن کی حالت ڈاکٹروں کی زیادہ توجہ کی محتاج ہے۔ ان لوگوں نے اپنی عادات کو حد درجے بگاڑ لیا ہے اور گویا اُن کو ایسی لت پڑ گئی ہے کہ گودہ اب چاہتی بھی ہیں کہ اس سے باز آئیں مگر اُن کے بس کی بات نہیں اور بے کئے اُن کو چین نہیں پڑتا۔ ایسے لوگ ڈاکٹروں کے پاس علاج کو آتے ہیں نہ اس غرض سے کہ اُن کو کوئی مقوی دوا دی جائے کہ اُن کی قوت اور سہجان میں آئے بلکہ وہ کہتے ہیں کہ اُن کی خواہش اس قدر قوی ہے کہ وہ بے اسکے رہ نہیں سکتے۔ ہم نے جب غور سے اُن کا امتحان کیا تو انکے اس بیان کو محض خیالی اور مبنی بر وہم پایا اور اسکا سبب صرف یہی معلوم ہوا کہ اُن کے بول میں ایک قسم کی چل ہے جس سے یہ تحریک پیدا ہوتی رہتی ہے۔ بعض لوگوں میں یہ تحریک ایسے وقت میں ہوتی ہے جب پیشاب نشانہ میں بھرا ہوا ہو بعضوں کی مقعد میں سوزش اور کھجلی رہتی ہے جو بوا سیر یا چنوناں کے سبب سے ہوتی ہے بعضوں کے پیشاب میں ترشی زیادہ ہونے سے تکلیف ہوتی ہے۔ اکثر تو نشانہ کے نیور لچیا (عصبی درد) یا رودے میں کنکر ہونے سے ایسا ہوتا ہے۔ بعض جگہ میں نے یہ بھی دیکھا ہے کہ اعضائے مخصوص کے جلد میں مقامی اثر اس قسم کا پیدا ہو جاتا ہے۔ ان سب کے دفعیہ کے لئے پہلے تو خیال کا بٹا نا ضرور ہے اور ساتھ ہی اس کے مقامی علاج بھی لابد ہے بعض

سمجھتے ہیں کہ ایسی غیر معمولی خواہش قوت باہ کی دلیل ہے اور اس پر فخر و ناز کرتے ہیں اور جب ڈاکٹر علاج کرنا چاہتا ہے تو وہ گھبراتے ہیں لیکن ان کو یہ نہیں معلوم ہوتا کہ اس غیر معمولی خواہش کے سبب سے کیسی کچھ کمزوری ان کے قومی میں ہوتی جاتی ہے۔ آخر کار ایسے لوگوں کے لئے آگے چل کر وہ زمانہ آتا ہے کہ وہ خود اپنی غلطی پر متنبہ ہوتے ہیں اور اُنکی حالت خود بخود رد بہ اصلاح ہو جاتی ہے۔

دسواں باب

غذہ قد امیہ کا بڑھنا

رباعی

پیری آئی غدار بے نور ہوے یارانِ شباب پاس سے دور ہوئے
لازم ہے کفن کی یاد ہر وقت انیس جو مشک سے بال تھو وہ کافر ہوئے
بڑھاپے میں عموماً ادھیڑ عمر کے لوگوں میں غذہ قد امیہ کے بڑھ جانے کی
شکایت پیدا ہو جاتی ہے اس لئے اُسکی نوعیت اور سبب معلوم رہنا ضرور
ہے۔ بعض لوگوں کو پیشاب کرنے میں دقت ہوتی ہے اور پوری طرح
مٹانہ خالی نہیں ہوتا ایسا نہ ہو تو بھی پیشاب کی دہار میں جوتندی اور قوت

ہوتی ہے وہ باقی نہیں رہتی۔ یہی ظاہری علامتیں اس مرض کی ہیں۔
 ڈاکٹر کلاگ لکھتے ہیں کہ بہت سے لوگ ایسے بھی ہیں کہ انکا غدہ قد امیہ حد
 درجے بڑھ جاتا ہے بائیں ہمہ ان کو اس کا علم نہیں ہوتا کیونکہ یہ غدود
 ایسی سست رفتار سے یہ تدریج بڑھتا ہے اور مگر اسے بول میں ہلج
 نہیں ہوتا اسلئے خیر بھی نہیں ہوتی۔ جنکا غدود بڑھ جاتا ہے ان کو پیشاب
 بلا زور لگائے نہیں آتا۔ گو پیشاب کی دھار اکثر اوقات پتلی نہیں پڑتی مگر
 بدون کوشش کے پیشاب کا اخراج بھی نہیں ہوتا اور پیشاب بھی بار بار
 آنے لگتا ہے اور جوں جوں مرض کی جڑ جمتی جاتی ہے تو ایک قسم کی بچپنی
 اور سوزش مقعد میں بھی محسوس ہونے لگتی ہے جس کی وجہ وہ کوشش
 اور زور ہے جو پیشاب کے خارج کرنے میں بار بار کرنا پڑتا ہے۔ آگے چلکر
 یہ نوبت ہو جاتی ہے کہ کتنا بھی گونہ خور زور لگاؤ مگر پیشاب پوری طرح نہیں
 آتا اور قطرہ قطرہ ٹپکتا رہتا ہے۔ یہ غدود بہت پھول جاتا ہے تو بہت کچھ
 کو تھننے سے تھوڑا تھوڑا پیشاب آنے لگتا ہے اور نیند میں مثانہ تن کر
 پھٹنے لگتا ہے یہی پہلی علامت اس موزی مرض کی ہے اور اس نوبت
 پر ہوشیاری سے علاج کرنا چاہیئے۔

مثانہ میں جو دیر تک پیشاب جمع رہتا ہے وہ سڑنے لگتا ہے اور
 اس میں کھار اور سمیت پیدا ہونے سے مثانہ کی نازک غشاء میں جلن
 پیدا کر دیتا ہے اور اس سے مثانہ کا ورم اور Catarrh (زکام)
 اور اسی قسم کی بہت سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں جنکی اگر فوراً خبر

نہ لیجائے تو بعض وقت بڑھنے پڑھنے منجر بہ ہلاکت ہو جاتے ہیں۔ ہم
 نے اکثر ایسے لوگ دیکھے ہیں کہ جنکے مٹانے میں ایک بہت بڑی مقدار
 پیشاب کی ہفتوں رُکے رہنے سے سڑ گئی ہے اور شاذ و نادر ایسا بھی دیکھا
 گیا ہے کہ مہینوں تک مثانہ پیشاب سے پوری طرح خالی نہیں ہوا ہے۔
 ہمارے اس بیان سے یہ نتیجہ نکالنا غلط ہو گا کہ عموماً ادھیڑ عمر یا اس سے
 زیادہ عمر کے لوگ اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں برخلاف اسکے صد ہا بڑھاپے
 ایسے ہیں کہ ان کو اس قسم کی کبھی حکایت ہوئی ہی نہیں لیکن اتنا ضرور ہے
 کہ پچاس برس کی عمر کے لوگوں میں ضرور ایک ثلث حصہ کم و بیش اس
 شکایت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ چونکہ اس مرض کے حالات کا ہر کہ وہ سے
 تعلق ہے اس لئے ضرور ہے کہ ہم اس مرض کا حال ذرا تو ضیح سے بیان
 کریں۔ یہ غدود مردوں میں مثانہ کی جڑ میں ہوتا ہے اور مجراے بول یعنی
 پیشاب کی نالی کے ابتدائی حصہ کو گھیرے رہتا ہے وہ مثانہ کی گردن کے
 پچھلے نیچے کے حصے کے اطراف ہوتا ہے۔ عالم شباب میں اس غدود
 کا کام یہ ہے کہ منی اس میں رس کر جمع ہوتی ہے اور اس میں سے گزر کر
 ان کیڑوں میں جان ڈالتی ہے جسے *Spermatozoa* کہتے
 ہیں اور وہ مجامعت کی حرکت سے باہر نکھر عورت کے رحم میں داخل
 ہوتے ہیں۔ اس غدود کے بڑھ جانے سے دل و دماغ کو کیونکر نقصان
 پہنچتا ہے یہ بات اسوقت ہمارے سمجھ میں آجائے گی۔ جبکہ ہم کو اس
 غدود کی ماہیت اور اسکا فعل معلوم ہو جائے۔ تاکہ یہ غدود اپنا فعل پوری

طرح کر سکے خداوند تعالیٰ نے جسم کی تمام رگوں سے اسکا تعلق رکھا ہے
 یہ سب کو معلوم ہے کہ انسان کی شہوت صرف دید بازمی ہی کے ظاہری
 عمل یا سنی سنائی باتوں ہی سے متحرک نہیں ہوتی بلکہ قوت لامہ اور
 شامہ سے بھی ہوتی ہے۔ اگر اعضائے تناسل کا گہرا تعلق جو اس خیمہ سر
 نہ ہوتا تو پھر ان سے روح پروری کا اہم کام ادا نہ ہو سکتا۔ دماغ اور تمام
 اعصاب سے تعلق ہی کی وجہ ہے کہ حلق اور کثرت جماع اور غدود کا بڑھانا
 اور اسی قسم کے دوسرے اعضائے تناسل کے امراض سے نظام
 عصبی کو نقصان پہنچتا ہے اور جب کمزوری حد سے زیادہ ہو جاتی ہے
 تو اسکا خاتمہ دیوانگی پر ہی ہوتا ہے۔ جب مرد عنقوان شباب سے گزر کر
 باعتبار عمر حالت سکون و اعتدال پر پہنچتا ہے تو غدہ قدامیہ بھی اپنے
 فعل سے اسی مناسبت سے معطل رہتا ہے اور بیکاری کی وجہ سے اس
 میں کچھ نہ کچھ فزہی ضرور پیدا ہو جاتی ہے۔ اکثر تو اس سے سوائے اسکے کوئی
 تکلیف نہیں ہوتی کہ پیشاب کو زیادہ دیر تک بیٹھنا ہوتا ہے اور دھار بھی
 کم زور نکلتی ہے۔ لیکن ایسی مثالیں متعدد ہیں کہ جن میں اس غدود کی دباوٹ
 مجراے بول پر پڑنے سے نہ صرف مندرجہ بالا دو نقص پیدا ہوتے ہیں
 بلکہ بڑی بات یہ ہے کہ شانہ سے پوری طرح پیشاب نہیں نکلتا اور گو کہ
 چھپچھپ سے زیادہ پیشاب شانہ میں باقی نہیں رہتا۔ تاہم چونکہ وہ
 پچھٹ ہوتا ہے اس میں دُر در ہتا ہے جو تہ میں بیٹھ جاتا ہے اور اس
 میں سڑاؤ شروع ہو جاتی ہے (جیسے گندہ غیر رواں پانی) اور جس کیلئے

اکثر مٹانہ کی جڑ میں خراش شروع ہو جاتی ہے اور مٹانہ ہر وقت بھرا ہوا معلوم دیتا ہے اور راتوں کو بار بار پیشاب کی حاجت معلوم دیتی ہے جس کی وجہ سے کئی کئی دفعہ آنکھ کھل جاتی ہے۔ اگر رات کو زیادہ دفعہ پیشاب کے لئے اٹھنا پڑتا تو چنداں تردد کا محل نہ تھا۔ اگر ان اعضاء میں ذرا سا بھی سردی کا اثر پونہچ جائے تو ضرور ہے کہ آدمی زیادہ دیر تک پیشاب کو نہ روک سکے گا اور پیشاب کے بعد کچھ دیر تک قطرے ٹپکتے رہیں گے۔ ایسی حالت میں ضرور ہے کہ ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے اور ضروری طور پر اس ابتدائی حالت ہی میں روک تھام کی جائے کہ مرض آئندہ کو بڑھنے نہ پائے۔ جیفرسن ڈیکل کالج کے سینیر پروفیسر گراس لکھتے ہیں کہ جن اسباب سے غدہ قدامیہ کو تحریک ہوتی ہے انکا اثر آہستہ آہستہ بتدریج ہوتا ہے۔ جس کسی چیز سے مقامی اعصاب میں رکاوٹ پیدا ہو بس وہی غدود کے بڑھنے کی محرک ہوتی ہے۔ زیادہ مدت تک اور بار بار اعضاء متنازل کو مصروف بہ کار رکھنے سے لازمی طور پر خون کا دوران اُدھر ہوتا ہے اور زیادہ تر خون دوڑنے سے غدود کی زیادہ پرورش ہو کر وہ بڑھتا اور پھولتا جاتا ہے۔ برخلاف اسکے اگر کمی اور احتیاط سے کام لیا جائے تو خود بخود اس میں کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ غدود کے بڑھنے کے اسباب میں سے ایک تو کثرت عیاشی ہو اور دوسرے مجرای بول میں قرحہ۔ مٹانہ کے امراض۔ گھوڑے کی سواری۔ سوزاک۔ سیال چیز کا استعمال جن سے پیشاب کثرت سے آئے۔ لیکن یہ صرف ظاہری اسباب ہیں

یہ حقیقی۔ اس میں شک نہیں کہ ان سب باتوں سے مرض کی تائید ضرور ہوتی ہے لیکن بعض وقت ان اسباب میں سے ایک بھی نہیں ہوتا اور ناحق غلط تشخیص کی جاتی ہے۔ بعض مرتبہ بدتر سے بدتر حالت اس مرض کی ایسے لوگوں میں پائی گئی ہے جو کبھی حرام کاری کے پاس بھٹکے بھی نہیں اور نہ وہ باوجود چالیس پچاس کے سن کے ہونے کے کبھی ٹھوڑے پر سوار ہوئے اور نہ انہیں کسی قسم کی بیماری مجراے بول کی ہوئی بعض حالتوں میں پیشاب کرتے وقت بہت جلن ہوتی ہے کبھی قبض کی شکایت رہتی ہے اور گواہات آجائے مگر کھلکر نہیں آتی اور پیٹ میں بوجھ رہتا ہے۔

اوائل مرض میں یا آگے چلکر جب مرض دیر پا ہو جاتا ہے تو غدد پر دباؤ پڑنے کی وجہ سے بیٹھنے میں تکلیف ہوتی ہے کیونکہ مقعد سے یہ غدد دڈیڑھ انچ یا دو انچ کے فصل پر واقع ہے۔ ایسی حالت میں مجامعت۔ مقوی غذا۔ چائے۔ قہوہ۔ تمباکو۔ شراب۔ سرکہ اور نیز اور ترش چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے اور نیز ایسی مجیب دوائیں جن سے پیٹ میں سچ ہوا استعمال نہ کی جائیں۔ گدی دار کرسیوں پر نہ بیٹھنا چاہئے کہ ان سے حصہ اسفل کو گرمی پہنچتی ہے جس سے نقصان ہوتا ہے۔ ٹھوڑے کی سواری بھی مضر ہے اور نیز بائیسکل کی سواری خصوصاً جبکہ مقعد اور پرینیم یعنی سیون پر دباؤ پڑے۔ جب مرض کا زیادہ اشتداد ہو تو لیٹے رہنا یا ٹیڑھے بیٹھنا چاہئے کہ دباؤ نہ پڑے اور کھلی جگہ میں ہلکی سی

مشی اور تازہ ہوا زیادہ مفید ہوتی ہے۔ ہم نے بہت سے عطائی ایسے دیکھے ہیں جو غلط طور پر باور کراتے ہیں کہ صرف کثرت عیاشی سے غدد بڑھ جاتا ہے اور وعدہ کرتے ہیں کہ اگر مباشرت سے قطعی پرہیز رکھا جائے اور ان کی بیش قیمت ادویہ کا استعمال کیا جائے تو یقیناً آرام ہو جائے گا۔ ایسے بھرمیوں اور لن ترانیوں میں کبھی نہ پھنسنا۔ اس میں شک نہیں کہ ایسی حالت میں مجامعت کی بہت احتیاط لازمی ہے اور کس حد تک احتیاط ایسی حالت میں لازمی ہے وہ ہم اس باب میں بیان کرینگے جس میں بڑھاپے کی شادی کا ذکر ہوگا۔

راقم (ڈاکٹر سٹال) پر جو کچھ گزری ہے اور انہیں اس خاص باب میں ذاتی تجربہ ہے اس عرض سے بیان کرتے ہیں کہ بیش طبیب مرد پیش تجربہ کا برو۔ غالباً یہ بیان ان لوگوں کو جو ادھیڑ عمر کے ہیں اس غدد کے بڑھنے کے متعلق مفید و بکار آمد ہوگا۔ اٹھارہ سال کا عرصہ ہوا جب ڈاکٹر سٹال پینتیس سال کی عمر کے تھے تو انھوں نے بطور تفریح طبع بایسکل کی سواری شروع کی۔ چھ سال تک وہ اونچے سٹے کی بایسکل پر چڑھتے رہے خاص کر ماہ۔ اگست میں سیکڑوں میل کے سفر کرنے کا اتفاق ہوتا تھا۔ اس زمانے میں بایسکل کے زین ایسے چکدار نہ تھے اور سیون پر دباؤ پڑتا تھا۔ جسکی وجہ سے غدد کو چھیر ہوتی تھی۔ چونکہ بایسکل کی سواری عموماً نوجوان لوگ کیا کرتے تھے اس وجہ سے سخت زمینوں اور بایسکل کے جھٹکوں کا کوئی اثر محسوس نہ ہوتا تھا لیکن آگے چل کر بہت سے

لوگوں کو اس کے نتائج کا تجربہ ہوا۔ کئی برس کی سواری کے بعد ڈاکٹر سٹال کو ہوا کہ رات کو پیشاب کے لئے کئی کئی دفعہ اُن کی آنکھ کھل جاتی تھی لیکن بائیسکل کے شوق کی وجہ سے اُنہوں نے سمجھا کہ خر بوزے تر بوز۔ آرٹو۔ انگور وغیرہ رس دار میوے کھانے سے زیادہ پیشاب آتا ہوگا گرمیوں میں یہ حالت رہتی تھی اور آتے جاڑے خود بخود یہ شکایت رفع ہو جاتی تھی۔ چھ یا آٹھ سال سے تمام سال میں یکساں حالت رہنے لگی اور نوبت یہاں تک پہنچی کہ رات بھر میں چار چار مرتبہ پیشاب کو اٹھنا پڑتا تب اُنہوں نے ڈاکٹروں سے مشورہ لیا کہ رات میں دو دفعہ سے کبھی کم تو اٹھنا نہیں ہوتا تھا بلکہ اکثر تین چار مرتبہ آنکھ کھل جاتی اور کبھی کبھی سات دفعہ پیشاب آتا۔ نیند میں سے اٹھنا بہت ناگوار ہوتا تھا اور پھر اندیشہ تھا کہ کہیں ہوائ لگ جائے اس لئے وہ چھوٹے میں لیٹے ہی لیٹے حاجتی پیشاب میں کر لیتے تھے گو پیشاب کم کم مقدار میں آتا تھا مگر ایسے زور سے لگتا تھا کہ کرنا ہی پڑتا تھا۔ بار بار پیشاب کی ضرورت سے آنکھ کا گھلنا نہایت ناگوار ہوتا تھا۔ بعض وقت ایسی نیند اچاٹ ہو جاتی تھی کہ پھر نیند نہ آتی تھی جسکی وجہ سے روز بروز دقتوں کا سامنا ہونے لگا۔ چند مہینے ہوئے کہ اُنہوں نے کسی کتاب میں پڑھا کہ سونے کے پیشتر نیم گرم پانی کا حقنہ بہت

Enima کسی سیال شے کو بزرپہ پیکاری رودہ مستقیم میں داخل کرنے کو عربی میں حقنہ اور انگریزی میں انیما کرنا کہتے ہیں۔ حقنہ یا تو سخت قبض وغیرہ کی حالت میں کیا جاتا ہے تاکہ فضلہ فوراً خارج ہو جائے یا ایسی حالت میں کہ جب مریض (دیکھو صفحہ ۱۰۱)

مفید ہوتا ہے۔ ڈاکٹروں کو معلوم ہے کہ غدود مقعد سے ملا ہوا ہے اور صرف ایک جھلی درمیان میں حائل ہے۔ یہ غدود مقعد سے صرف قریب ڈیڑھ دو انچہ کے فصل سے واقع ہے۔ اور اگر اندرونی حصہ میں انگلی

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۰۰۔ غذا کھا سکتا ہو تو بطور تغذیہ حقہ کیا جاتا ہے جس کو حقہ غذائی کہتے ہیں۔

حقہ کرنے کی پیکاریاں مختلف قسم کی ہوتی ہیں مگر عام استعمال کے لئے ربر کی انیا کرز کی پیکاری کافی ہے۔ اس کے سرے پر ہاتھی دانت کی ایک پتلی سی ٹلی لگی ہوئی ہوتی ہے جسے کیسٹر آیل یا دیسلین سے چکنا کر کے مقعد میں داخل کرتے ہیں اور دوسرا سر ایک بڑے چینی کے پیالے میں رہتا ہے جس میں حقہ کی دوا یا نیم گرم پانی ہوتا ہے۔ پیکاری کے دونوں طرف ربر کی لمبی لمبیاں ہوتی ہیں اور بیچ میں ایک گول سا ٹھکنا ہوتا ہے جسے دبائے سے ہوا نکل کر اس میں پانی بھر جاتا ہے اور اسے آہستہ آہستہ بار بار دبائے سے وہ پانی جو طرف میں ہے رودہ مستقیم اور اس سے اوپر قولون میں چلا جاتا ہے۔

”دوش سرنج“ یہ بھی ایک قسم کی پیکاری ہے جس میں شیشہ یا ٹین کا ایک بکس (ڈبہ) ہوتا ہے جسے مریض سے دو یا تین فٹ اونچا لٹکا دیتے ہیں اور جس میں کوئی دوا پانی میں گھلی ہوئی یا نیم گرم پانی بھر دیتے ہیں۔ اس بکس کے پینڈے میں ایک سوراخ ہوتا ہے جس سے ربر کی ایک لمبی ٹلی لگی رہتی ہے۔ اس ٹلی کے آخر سرے پر سینگ کا یا ہاتھی دانت کا ”نازل“ یعنی منال لگی ہوتی ہے۔ یہ پیکاری زخم وغیرہ دھونے یا حقہ کرنے یا حورتوں کے اندام نہانی دھونے میں کام آتی ہے۔ انیا پراسکوا سلے ترجیح دیتے ہیں کہ ایک تو اس سے پانی برابر نکلتا ہے اور بہت زور سے ایک دم نہیں نکلتا اور (دیکھو صفحہ ۱۰۲)

داخل کر کے دیکھا جائے تو معلوم ہوتا ہے۔ یہ بھی ظاہر ہے کہ قبض کی وجہ سے رودوں اور مقعد میں فضلہ جمع ہو جانے سے عذو دیر زیادہ اثر ہوتا ہے۔ قبض خواہ دائمی ہو یا عارضی صبح اُٹھتے ہی اگر ایک گلاس پانی پی

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۰۱۔ دوسرے یہ جلد خراب نہیں ہوتی۔ حقنہ کرتے وقت مریض کے بستر پر برساتی یا موم جامہ بچھا دینا چاہیے اور مریض کو بائیں پہلو پر ٹکا کر اسکی ٹانگوں کو پیٹ کی طرف سکڑیں اور پچکاری کے منہ کو چکنا کر کے مقعد میں آہستگی سے داخل کریں اور داخل کرتے وقت متال کو ہولے ہولے پھراتے جائیں اور قریب ایک انچ کے داخل کریں۔ بغیر چکنا کئے یا زور سے نازل کو ہرگز مقعد میں داخل نہ کریں کمزور مریضوں میں حقنہ کرتے وقت مقعد کے کناروں کو نازل کے ساتھ دبا رکھیں تاکہ حقنہ کا پانی نکل نہ جائے بعد آہستہ سے نازل نکالیں۔ سخت قبض کو دور کرنے یا آنتوں کو صاف کرنے کے لئے ایک پائینٹ یعنی ڈھائی پاؤنچہ نیم گرم پانی میں قدرے عمدہ صابن یا حسب ضرورت روغن زیتون یا ارندھی کا تیل ملا کر استعمال کرتے ہیں۔

بعض وقت مرض اسہال یا پیچش میں افیوں اور نشاستہ ملا کر حقنہ کرتے ہیں۔ حقنہ غذائی میں شوربا یا بخینی یا دودھ وغیرہ استعمال کرتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو حقنہ کرنے کے لئے ربر کی چھوٹی چھوٹی پچکاریاں ملتی ہیں۔

چھوٹے بچے کے حقنہ کے لئے دو چمچ پانی (تورڈ ٹیرہ تولہ) اور چار ہرس کے بچہ کیلئے ایک چھٹانک پانی کافی ہوتا ہے۔ کبھی تغذیہ کے لئے غذائی حقنوں کے علاوہ غذائی حمل یعنی رکٹل سپازٹری Rectal Suppository بھی استعمال کرتے ہیں۔ از مخزن ملکیت - ۱۲۔

لیا جائے تو بہت مفید ہوتا ہے۔ اس سے معدہ اور چھوٹے رو دے صاف ہو کر ایک گھنٹے کے اندر اندر اجابت آجاتی ہے۔ ڈاکٹر لوگ اس بات پر متفق ہیں کہ اکثر لوگ اس قدر کم پانی پیتے ہیں کہ ان کا پیٹ صاف نہیں ہو سکتا۔ گردے اور رو دے اکثر اپنے فعل سے بوجہ کافی تعداد سیال مادے کے نہونے کے جن سے پیٹ خوب دہل جائے بعض وقت اٹ جاتے ہیں اور بیکار اجزا میں فضلہ کے جھٹک ڈالنے کی قوت نہیں رکھتے جسکی وجہ سے انٹریوں رو دوں اور مثانے میں فضلہ اور بیکار مادہ اٹا ہوا رہتا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ بہت سے لوگوں کو درد سر اور اسی قسم کی دوسری شکایتیں محض اس وجہ سے رہتی ہیں کہ وہ پانی کافی تعداد میں نہیں پیتے شدید یا معمولی قبض کی حالت میں بھی شیر گرم پانی کا حقنہ سیدھی کروٹ لیٹ کر لینا از بس مفید ہے۔ اس طرح ہفتہ میں ایک مرتبہ یا دو مرتبہ عمل کیا جائے تو فوری فائدہ مترتب ہو گا۔ پانی آہستہ آہستہ اندر داخل کیا جائے زور سے نہ لیا جائے کہ تکلیف یا مڑوڑ محسوس ہو۔

Rectum کا حقنہ اور *Colon* کا حقنہ دونوں دو جداگانہ

۵۔ (رکٹم) المستقیم۔ سیدھی آنت بڑی آنتوں کے آخری حصے کا نام ہے جو قسم دار آنت سے شروع ہو کر سوراخ مبرز میں ختم ہوتی ہے اسکی اوسط طوالت چھ سے آٹھ انچہ ہوتی ہے یہ دونوں سروں پر تنگ اور درمیان میں کشادہ ہوتی ہے اس آنت کے اختتام پر دو عضلات لگے رہتے ہیں جن میں سے باہر والا (بقیہ صفحہ ۱۰۴)

عمل ہیں۔ رکٹم کا حقنہ بیٹھ کر لیا جاتا ہے اور جب پانی رکٹم میں جمع ہو جاتا ہے تو ایک طرف سے نکلتا جاتا ہے اور دوسری طرف پچکاری سے داخل بھی ہوتا جاتا ہے۔

مقعد اور حقنہ کی ٹونٹی کو احتیاط سے چکنائی *Cosmoline* تیل یا صابن لگالینا چاہیئے تاکہ آسانی سے داخل ہو جائے۔ رکٹم اور کوکن کے دہونے کے حقنہ خاص قسم کے لمبی ربر کی نلی کے ہوتے ہیں جو تمام دو اسازوں کے ہاں ملتے ہیں۔ رکٹم میں جو پانی داخل کیا جائے وہ ۹۰ سے لیکر ۱۰۲ درجہ حرارت کا ہونا چاہیئے۔ اس طرح اندرون شکم پانی داخل کرنے سے کئی فائدے ہیں۔ رکٹم اس سے صاف ہو جاتا ہے غدود پر جو دباؤ ہوتا ہے وہ رفع ہو جاتی ہے مقامی خلش کو تسکین دیتا ہے اسکے سبب سے سونے سے پہلے پیشاب کھلکر آ جاتا ہے اور وہ شکایت

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۰۳۔ غیر اختیاری جو حالت نفخ وغیرہ میں نہ کھلنے کے سبب تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ از مخزن حکمت۔ ۱۲

۵۲۔ ”کوکن“ القولوں۔ خدا را آنت پیڑ کی دائیں جانب اندھنی آنت سے شروع ہو کر پہلے اوپر کو جاتی ہے اور جگر کے نیچے پونہ چکر خم کھاتی ہے پھر آڑی ہو کر ناف کے اوپر سے بائیں طرف کو جاتی ہے اور تلی کے نیچے پونہ چکر خم کھا کر نیچے کو جا کر سیدھی آنت میں ختم ہوتی ہے۔ اس آنت کے چار حصے ہوتے ہیں۔

(۱) اوپر کو جانے والا حصہ (۲) آڑا حصہ (۳) نیچے کو جانے والا حصہ (۴) وہ حصہ جو پیڑ میں بائیں طرف سیدھی آنت میں ختم ہوتا ہے۔ از مخزن حکمت۔ ۱۲

کہ پیشاب کا کچھ حصہ مثانہ میں رہ جائے سے جلن یا خلش رہتی ہے رفع ہو جاتی ہے جس سے اچھی طرح اطمینان سے نیند آ جاتی ہے جو بڑی نعمت اور کامل تندرستی کا جزو اعظم ہے۔

ڈاکٹر سٹال صاحب کو اس ترکیب سے بہت بڑا فائدہ ہوا۔ جب یہ علاج شروع کیا تو رات میں تین چار مرتبہ اٹھنا پڑتا تھا۔ ترشی اور بادی چیزوں سے پرہیز کیا سوائے لیمنیڈ کے کچھ نہ پیتے تھے اور وہ تمام باتیں چھوڑ دیں جن سے کسی قسم کا مقامی حرج پونہنے کا اندیشہ ہو۔ پہلے ہفتے میں دو دفعہ صبح و شام حقنہ لیتے تھے اور دو کوارٹ کی تھیلی کو دومرتبہ پانی سے بھرتے تھے۔ اس سے فوراً آرام معلوم دیا۔ اور سکون سا ہو گیا اور اسی ہفتے میں صرف دو دفعہ راتوں کو اوٹھنے کی ضرورت پڑی اور باقی راتوں میں ایک ہی دفعہ۔ دوسرے ہفتے میں تین راتیں انہیں باہر جانا پڑا اور پچکاری نہ لے سکے لیکن پھر بھی کسی رات میں دو دفعہ سے زیادہ اٹھنا پڑا۔ تیسرے ہفتے میں صبح کی پچکاری چھوڑ دی صرف رات کو ہی لیتے تھے۔ پانچ راتوں کو تو صرف ایک ہی دفعہ اٹھنا پڑا اور بن مثانہ میں جو بے چینی رہتی تھی وہ بھی رفع ہو گئی اور مثانے میں اتنی طاقت آگئی کہ بہت دیر تک پیشاب ٹھیرتا تھا۔ گو دن میں کمی دفعہ لیمنیڈ پیتے تھے مگر سوتے وقت احتیاطاً نہیں پیتے تھے۔ چوتھے ہفتے میں دو رات مطلق اٹھنا نہ ہوا اور اطمینان سے نیند آئی کسی قسم کی بے چینی بھی نہ تھی۔ پانچویں اور چھٹے ہفتے میں تو برابر چار راتوں میں آٹھ گھنٹے مسلسل نیند آنے لگی ایک دفعہ بھی آنکھ نہ کھلتی تھی اور باقی راتوں میں

اگر کبھی اودھکا بھی تو صرف ایک دفعہ۔

ڈاکٹر صاحب نے اپنی حالت کو بہ وضاحت اس لئے بیان کیا ہے کہ یہ علاج از بس مفید ثابت ہوا ہے۔ علاج بہت آسان ہے اس میں کچھ خرچ نہیں ہوتا اور اگر احتیاط سے کیا جائے تو کسی قسم کا نقصان کا اندیشہ بھی نہیں ہے۔ لیکن پھر بھی ڈاکٹر سے صلاح و مشورہ لینا مقتضائے احتیاط ہے۔ جن ڈاکٹروں سے ڈاکٹر صاحب نے مشورہ کیا وہ یقین دلاتے ہیں کہ اس علاج سے کسی قسم کے نقصان کا اندیشہ نہیں ہے لیکن (۸۰) درجے سے کم اور (۱۰۲) سے زیادہ حرارت کا پانی استعمال نہ کرنا چاہیے۔ اگر قبض کے لئے حقنہ لینا ہو تو احتیاط اس بات کی کیجئے کہ سب پانی نکل جائے اور اگر کچھ پانی رہ جائے گا تو وہ مثانہ میں جمع ہو کر پیشاب لائیگا۔ یہ علاج کچھ ڈاکٹر صاحب کی ایجاد نہیں ہے بلکہ سب ڈاکٹر اس سے واقف ہیں۔ ڈاکٹر صاحب نے اپنا ذاتی تجربہ صرف اس خیال سے بیان کیا ہے کہ لوگوں کو معلوم رہے کہ اس ترکیب سے کیسے مفید نتائج مترتب ہوتے ہیں اور ان کو تو حقنہ چھوڑ دینے کے بعد بھی مستقل فائدہ ہو گیا اور اگر دوامی فائدہ کیسکو نہ بھی ہو تو بھی آرام اور تکلیف کی کمی بھی کیا کچھ کم فائدہ ہے۔



گیارہواں باب

بڑاپے کی شادی

راتیں نہ وہ اب ہونگی نہ خواب آئیں گے آیا بھی تو زیست کا جواب آئے گا
 اٹھو اب انتظار بجا ہے انیس رباعی نے عمر پھرے گی نے شباب آئیں گے
 عورت مرد ہر دو کے لئے بہترین زمانہ ازواج کا عالم شباب ہے یعنی
 وہ وقت کہ جب دونوں جوانی کی بہار میں ہوں۔ اگر ہم کو اس باب میں خلاق
 عالم کی منشاے مبارک دریافت کرنی مقصود ہے تو جو شخص دنیا و مافیہا کے
 حالات پر غور کرنے کے عادی ہیں ان سے یہ بات کبھی مخفی نہیں رہ سکتی
 کہ کیا بلحاظ قوائے جسمانی اور فطرتی عقل کے اور کیا بلحاظ اخلاقی۔ تمدنی اور مالی
 اور دیگر حالات کے شادی کے لئے ٹھیک زمانہ وہی ہے جو ہم اوپر لکھ آئے
 ہیں۔ اگر قوانین فطرت میں فرضی اور من گھڑت قواعد کو سدِ راہ نہ کیا جائے
 تو ضرور ہے کہ سب اسی زمانہ میں شادی کریں تعلیمی اور مالی اور اسی قسم
 کے دیگر اسباب بعض وقت واجبی طور پر اور بعض وقت غیر واجبی طور پر اس
 مقررہ وقت کو گھٹا بڑھا دیتے ہیں۔

یہ سب امور حالات شخصی پر موقوف ہیں بعض حالات میں اگرچہ بڑی
 عمر تک شادی نہ کرنے سے کچھ فائدہ کسی کو خاص طور پر ہوتا ہو لیکن بالعموم

اس کا رخیر میں تراخی اور اہمال درحقیقت عورت اور مرد دونوں کے لئے ایک ناقابل تلافی نقصان ہے۔ پختہ عمر میں شادی کرنے کے خلاف کوئی عام قاعدہ مقرر کرنا بالکل دانش مندی سے بعید ہو گا کیونکہ ایسی مثالیں موجود ہیں کہ ادھیڑ عمر میں شادی ہونے پر بھی عورت مرد دونوں کی خوش گزرائی سے بسر ہوئی ہے۔ بڑا پے کی شادی کے متعلق ایک بڑا بھاری اعتراض عمر اور حالات شخصی پر ہوتا ہے جو اکثر ایسے مواقع پر نظر انداز کئے جاتے ہیں۔ سب سے بڑی خرابی جو دیکھی جاتی ہے اور جس سے افسوسناک نتائج پیدا ہوتے ہیں وہ تفادات اعمار ہے اور درجہ دوم میں امیری اور غریبی کی غیر مناسبت۔ اگر میاں بیوی میں عمر کا تناسب نہیں بلکہ بہت بڑا فرق ہے تو گو وہ شادی اپنے وقت ہی پر ادا کر لیں کیوں نہ ہوئی ہو پھر بھی بے جوڑ معلوم دیتی ہے اور اکثر انجام کار بہت سی خرابیاں پیدا کرتی ہے۔

بعض مثالیں ایسی ملیں گی کہ جوان مردوں نے اپنے سے دس دس بلکہ پندرہ برس بڑی عمر کی عورت کر لی ہے۔ شروع شروع چند سال تو ان کے خوب گھل ملکر گزرے لیکن جب بیوی کے لئے بڑی تبدیلی Climacteric کا وقت آجاتا ہے تو پھر سو ر مزاحی اور نا اتفاقی

اور انواع و اقسام کے جھگڑے برپا ہونے لگتے ہیں اور اس حد تک بلطفی بڑھ جاتی ہے کہ کہیں کہیں تو نوبت خود کشی کی پہنچ گئی ہے۔ اور بعض جگہ قتل بھی واقع ہو گیا ہے۔ لیکن جہاں اس کے برعکس معاملہ ہے یعنی مرد عورت سے دس پندرہ برس بڑا ہے اور جب مرد کی قواے شہوانیہ

خود حد اعتدال پر آگئی ہیں اور وہ خود اپنی حالت میں بین تفاوت دیکھتا ہے کہ پہلے بلا کسی قسم کے بار کے جس کثرت اور مسرت سے وہ فریض ازدواجی ادا کرتا تھا۔ اب اُس میں وہ بات نہ رہی اور روز بروز کمزوری اور سستی معلوم دینے لگی تو عورت کا پتہ بھاری ہو جاتا ہے۔ اسلئے شادی میں خواہ وہ اوائل عمر میں ہو یا دھلتی جوانی میں ہمیشہ عمر کا لحاظ رکھنا بہت بڑی بات ہے۔ عمر میں جو چھوٹا ہو گا وہ ضرور بڑے کی ہمدردی اور محنت کا مستحق ہو گا۔

ڈاکٹر ایکٹن نے اس معاملہ پر صاف طور پر اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے وہ بڑی عمر کی شادی کے مخالف تو نہیں ہیں لیکن اس بات پر رد دیتے ہیں کہ میاں بیوی دونوں میں جو ایک ہی گاڑی میں جوتے جاتے ہیں ضرور ہے کہ ان میں عمر۔ مدارج و تربیت۔ رجحان و میلان و طبیعت سب میں مساوات اور یکسانی ہو۔ وہ بڑی عمر میں شادی کرنے کی بالعموم مخالفت نہیں کرتے لیکن اگر ایسا کرتے ہو تو اپنا جوڑ دیکھ بھال کے ایسا کرو جو ہر طرح مناسب حال ہو۔ مجھے جو اعتراض ہے وہ اس بات پر ہے کہ دسمبر کا جوڑا مئی سے نہ لگایا جائے نہ ایسا ہو کہ بیوی ہوئیں سچ لائق تو میاں ہوئے گور لائق۔

میں بارہا عمر رسیدہ لوگوں کو جنکا کوئی عزیز قریب یا ہمدرد دوست باقی نہیں رہے اور وہ خود تندرست و توانا ہیں تو ان کی خواہش پر شادی کرنے کی اجازت دیتا ہوں بشرطیکہ وہ اپنی عمر کی مناسبت سے

کوئی عورت تلاش کریں۔ میری رائے یہ ہے کہ اگر ایسا شخص اپنی بیوی سے کثرت سے مقارنت نہ کرے تو اوس کے لئے سب سے بہتر ذریعہ زندگی بڑھا۔ نے کا شادی کرنا ہی ہے۔ میں اپنے تجربہ سے یقیناً کہہ سکتا ہوں کہ جن جن مواقع پر میں نے اس قسم کی صلاح دی ہے ہمیشہ نتیجہ عمدہ نکلا ہے جس سے میری رائے کی تقویت ہوتی ہے۔ بڑے بچے کی شادیاں میرے دیکھنے میں بھاگو ان اور موجب مسرت و اطمینان خاطر ثابت ہوئی ہیں اور اس سے بہت سے لوگوں کی عمر میں بھی اضافہ ہوا ہے ورنہ تنہائی اور غم و فکر کی حالت میں گھٹ گھٹ کر قبل از وقت لوگ مر گئے ہیں۔ میں صرف اُس شادی کا مخالف ہوں جس میں کوئی باہمی مناسبت نہ ہو۔

دادا اور پوتی کی پھپھتی اُنپر کہی جاے اور پھر یہ اس سن و سال کثرت سے عیاشی بھی کی جاے تو ایسی شادی یقیناً موت کا پیش خمیہ ہے۔ سالہا سال کے عملی تجربے اور واقعات کے مشاہدات نے مجھے اور یقین دلادیا ہے کہ اس زمانہ تہذیب میں بہت سے لوگوں کو ذرا دیر سے ہی شادی کرنا مناسب و مفید ہے۔ جو شخص بچہ عمر کا شادی کرنا چاہتا ہے میں اُسے خوب غور سے امتحان کرتا ہوں۔ اگر میں اُسے ہر طرح ہٹا کٹا اور تندرست پاتا ہوں تو مجھے اجازت دینے میں کوئی عذر نہیں ہوتا بشرطیکہ وہ اپنی عمر میں اپنی حالات کی مناسبت سے اپنا جوڑا تلاش کرے البتہ مجھے اُس شخص کی آئندہ تندرستی اور خوش گزرائی کے لحاظ سے ہرگز پسند

نہیں کہ وہ ایک نوجوان چلبلی اور چنچل لڑکی سے شادی کرے۔ مجھے کامل یقین ہے کہ بڑا پے میں بھی شادی عمر رتبے اور درجے اور مزاج کی مناسبت کے لحاظ سے برابر والی جوڑکی عورت سے کیجائے تو مرد کیلئے درازی عمر کا باعث ہوتی ہے۔

لیکن اگر کوئی عمر رسیدہ آدمی اپنے سے کم عمر اور دنیا دار عورت سے نکاح کرنا چاہتا ہے تو اس کو نہ صرف منع کرتا ہوں بلکہ وہ خطرات جو ایسی حالت میں ادا کر پیش آتے ہیں وہ بھی بتا دیتا ہوں۔ لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ باوجود نیک صلاح اور مشورے کے بھی اکثر لوگ اسکی مطلق پروا نہیں کرتے اور ہم لوگوں میں (ہندوستانیوں) میں تو یہ غلط خیال پھیلا ہوا ہے کہ جوان لڑکی سے تعلق رکھنا بڑی عمر کے مرد کے لئے مفید ہے۔ لیکن اس ادعا کی تائید عقلاً یا نقلاً کسی طرح نہیں ہوتی۔ ہم نے بہت سی ایسی مثالیں دیکھی ہیں کہ بڑی عمر میں شادی کے بعد بھی بال بچے ہو گئے ہیں۔ بعض اوقات سو برس کی عمر تک بھی مرد میں تولید کا مادہ پایا گیا ہے مگر انہیں لوگوں میں جو ساری عمر محتاط رہے ہیں ورنہ بالعموم تو یہ دیکھا جا رہا ہے کہ مردوں میں ساٹھ پینسٹھ کے بعد قوت مردمی بہت کم باقی رہتی ہے اور جہاں کہیں انہی بلکہ سو برس کی عمر تک اولاد پیدا ہوتے ہوئے دیکھا ہے وہ ایک شاذ و نادر اور غیر معمولی بات ہے جس طرح کہ چھ یا سات برس کی کم عمر لڑکی کو بعض وقت معمول آجاتے ہیں یا یہ کہ بہت ہی کم عمر لڑکیوں کو جریان شروع ہو جاتا ہے۔ چالیس برس کی عمر کے بعد جو

لوگ اپنی طبیعت کو قابو میں نہیں رکھتے اور کثرت سے عیاشی کرتے ہیں انکا ذخیرہ ساٹھ برس کے اول ہی اول ختم ہو جاتا ہے۔ قوت رجولیت جب ہی برقرار رہ سکتی ہے جب کہ اسکے صرف میں کامل احتیاط نہ نظر رہے۔ تھوک یا صفراء اور دوسری رطوبتوں کی طرح بڈے آدمیوں میں بھی منی کی تولید کم کم مقدار میں عرصہ دراز یعنی بڑی عمر تک ہوتی رہتی ہے گو کہ انشیں سکر جائیں اور تندہی بھی نہ ہو تب بھی بہت بڑی عمر تک منی کی تولید باقی رہتی ہے۔ لیکن جب کہ تولید کا مادہ کم ہو جاتا ہے تو وہ وقت ایسا نہیں ہوتا کہ بار بار ہم اس تھوڑے سے باقی ماندہ ذخیرے کو بھی بر باد کریں اگر طبیعت پر بارڈالاجا ہی تو پھر لگے ہاتھوں اس کے نقصانات بھی فوری طور پر محسوس ہونے لگتے ہیں۔ بڑی عمر میں جب کبھی مجامعت کا اتفاق ہو تو اس کے ساتھ ہی ساتھ پستی کا ہونا گویا ہمکو ایک نوٹس اس امر کی ہے کہ بس اب حد ہو چکی اب ٹھیر جانا چاہیئے۔ خود بخود ہماری طبیعت بھی اس طرف سے ہٹنے لگتی ہے۔ تندہی اور خیزی کم ہو جاتی ہے اور وہ زور آور کرختگی نہیں رہتی۔ ایسی حالت میں بھی اگر ہم نہ رکیں تو پھر عوارض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور ہم کو اس خلاف طبع مجامعت میں کچھ حظ بھی نہیں آتا۔ ڈاکٹر ایکٹن کا بیان ہے کہ بعض عمر رسیدہ لوگوں نے ان سے اس امر کا اظہار کیا ہے کہ اس سن میں بعض اوقات منی کے اخراج کے بعد پیشابگاہ میں جلن بھی شروع ہو جاتی ہے اور بچاے لطف کے تکلیف ہوتی ہے۔ یہ سب جانتے ہیں کہ انوداج کی بڑی غرض نسل انسان کی افزائش کے

سوائے اور کچھ نہیں ہے پس اس غرض کے حصول کی بہترین شکل وہ ہے کہ عورت مرد دونوں بوجوان تندرست اور توانا خوش و خرم ہوں تو والد و ناسل کا اصلی زمانہ شروع شروع کے دس سال کا زمانہ ہے جو عالم شباب میں شادی ہونے کے بعد گزرتا ہے جس میں جوان مرد اور جوان عورت یکجا ہوتے ہیں ۵

برس پندرہ یا کم سولہ کا سن
جوانی کی راتیں مرد و نکلے دن

اس پہلے دوہے کے بعد دوسرے دوہے میں وہ زور شور باقی نہیں رہتا اور اسی مناسبت سے استقرار حمل کا غلبہ کم ہو جاتا ہے گو حمل قرار پانے سے ناامیدی اس وقت تک نہیں ہو سکتی جب تک کہ عورت کرمعمل بند نہ ہوں اور مرد کی قوت شہوانی میں انخطا طئے آئے مگر بتدریج ہر سال جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے قوت شہوانی گھٹتی جاتی ہے اور ایک وقت وہ زمانہ آجاتا ہے کہ عورت میں استقرار حمل کا اور مرد میں تخم ریزی کا مادہ باقی نہیں رہتا ۵

حیف ایام جوانی کے چلے جاتے ہیں
ہر گھڑی دن کی طرح ہمتو ڈھلے جاتی ہیں

جو بچہ دنیا میں پیدا ہوتا ہے اس پیاری جان کا والدین پر حق ہے کہ وہ ہمہ نوع مکمل توانا و تندرست پیدا ہو اور اسے پوری تولید جسمانی و ماعنی اور اخلاقی طاقت کی پونہچائی جائے۔ یہ بات جب ہی میسر ہوگی اور یہ

صفات اولاد پر جب ہی منتقل ہو سکیں گی جبکہ والدین میں خود موجود ہوں۔
زندگی کے تین حصے ہیں۔ اوائل عمر کا حصہ جلد جلد نشوونما اور بڑھنے کا
ہے۔ اسکے بعد جو زمانہ آتا ہے وہ معتدل زندگی کا ہے اس کے بعد عمر کا
آخری حصہ ہے جس میں تقیص اور زوال شروع ہو جاتا ہے۔ اس سے
بدیہی ظاہر ہو جائے گا کہ جب والدین کا نشوونما اچھی طرح مکمل نہیں ہوا یا یہ
کہ ان کی عمر خود ایسی ہے کہ زوال شروع ہو چکا ہے تو دونوں حالتوں میں
بہترین قوی کا بذریعہ تناسل بچوں میں ودیعت ہونا ناممکن ہے۔ مندرست
و توانا اور ہر طرح سے بھرے پڑے بچے پیدا ہونے کا صرف وہی زمانہ ہی
کہ جب والدین کا بھرپور عالم شباب ہو۔ ڈاکٹر مینفینز اپنی کتاب ٹرنس
مشن آف لیف میں لکھتے ہیں کہ ”بڑی عمر میں منی میں طبعی تغیر واقع ہو جاتا
ہے جس کی وجہ سے اس میں قوت تولید کم ہوتے ہوئے سلب ہو جاتی
ہے اور آخر کار اس کا عمل معدوم ہو جاتا ہے۔ سپرے ٹوزوآ (جیواناٹ لنویہ)
جن کا سر مخروطی اور جسم لمبا اور دم ہمیشہ تھر تھراتی رہتی ہے بڑی عمر میں
جا کر ان کے جسم پچھلے حصے کے چھڑ جانے سے صرف مدور سل رہ جاتے
ہیں جن میں بالذات متحرک ہونے کی طاقت باقی نہیں رہتی۔ ضعف
پیری کے ساتھ ساتھ ان خطا طر جولیت لازم ہے جو لا علاج بات ہے لہذا
اس سے بحث بیسود ہے۔“ ڈاکٹر ایکٹن کہتے ہیں ”کہ نسل چو پایہ کے پیشہ ور
لوگ بڑے نر و مادہ کی اولاد نہیں لیتے اور مویشی کی عمر کئی طرح سے معلوم
کر لیتے ہیں مثلاً آنکھوں کے اوپر کے گڑھے اور دہسی ہوئی آنکھیں سنگیوں

کی لبان خود عمر سیدہ ہونے کی علامتیں ہیں۔ گھوڑوں کے ناجردانوں سے عمر خوب پہچانتے ہیں۔ اور جہاں انہوں نے عمر سے اُترا ہوا جانور دیکھا تو کبھی نہیں لیتے کیونکہ وہ نہ محنت کی تاب لاسکتا ہے نہ اس سے اچھی نسل چلے گی۔ مجھے اس بات کا تجربہ ہے کہ بڑے آدمی دو اونچی بدولت کچھ دنوں تک اپنی قوت کو سنبھال لیتے ہیں اور ایسے آدمیوں کے بچے بھی ہو جاتے ہیں لیکن تجربہ بتلا رہا ہے کہ اس زمانہ کی اولاد کی زندگی معرض خطر میں رہتی ہے اور وہ ضرور کمزور نحیف الجتہ اور مضطرب ہوتے ہیں اُن میں وہ چونچالی نہیں رہتی جو جوانی کی اولاد میں ہوتی ہے۔ بہت سے تو شروع ہی سے ناقص الخلقیت کمزور دل اور لٹکے ہوئے ہاڑ کے ہوتے ہیں۔ اُن کے دماغی قومی مکمل نہیں ہوتے اور وہ بڑی عمر میں پونہچکر دماغی اور عصبی شکایتوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے لازمی طور پر یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ بڑا پے کی اولاد کم محبتی ہے جس کی آئے دن ہلکے مشاہدات سے تصدیق ہوتی رہتی ہے۔

جن لوگوں نے بڑا پے میں شادی کی ہے اُن کی اولاد کو دیکھو کس کام کی ہے۔ میرے دیکھنے میں تو بدترین نمونہ اولاد کا معلوم ہوتی ہے۔ بچپن میں ہمیشہ مرلے۔ بھٹکتے ہوئے رو گیلے اور جھولتے رہے۔ جوانی میں مانجھا ڈھیللا۔ جلد بڑھے ہوئے والے اور جلد مر نوالے۔“

ڈاکٹر گارڈنر کہتے ہیں ”بڑا پے کی اولاد جس کو دیکھو اُن کے چہروں پر تازگی اور شگفتگی نہیں ہوتی۔ جھکڑ اور مرجھاے ہوئے ہوتے ہیں برخلاف

اس کے جوانی کی عمر کی اولاد ملا کر دیکھو کہ اسی عمر میں وہ کیسے تندرست اور توانا گول گول ہشاش بشاش اور گلگو تھنا سے ہوتے ہیں۔ بڑھاپے کی اولاد جوں جوں بڑھتی جاتی ہے اُن کی شکل صورت سے خود بخود ضعف قوتی اور پیری اسطرح نمودار ہوتی ہے کہ لوگ انگلیان اٹھاتے ہیں اور دنیا بھر جانتی ہے کہ جیسا بیچ ویسا پودا۔ بڑی بوڑھیاں کہتی ہیں کہ ایسے بچے کی وہی کہاوت ہے کہ جوان کند ہوں پر بڑھاس۔ ایسی زبیل نسل سے کیا توقع کیجا سکتی ہے کہ وہ زندگی کے تمام مراحل طے کر کے بڑھاپے کی شکل بھی دیکھ سکیں گے۔ بڑھاپے کی اولاد کے نتائج پر غور کر نیے ہم کو بیشتر معلوم ہوا کہ وہ کمزور *Torpid* (مجبول) *Lymphate* (مادہ لعابی) *Scrofulous* (مادہ خنازیر) سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں اور ایسے بچوں کی عمر ہمیشہ کوتاہ ہوتی ہے۔ یہ سب خرابیاں اسوجہ سے ہیں کہ منی میں ترد تا زگی باقی نہیں رہتی مرد میں اس عمر میں وہ قوت باقی نہیں رہتی جس سے وہ اچھا تخم ہم پونچا سکے اور جب یہ نہیں تو ممکن نہیں کہ بچے قوی اور تندرست پیدا ہوں۔ جو بچہ کسی عورت کو ایسے زمانے میں پیدا ہو جب کہ اُسکی حالت عنقریب تبدیل ہو نیوالی ہو یعنی معمول بند ہونے کے چند روز قبل یا کسی ایسے مرد سے پیدا ہو جو ادھیر ہو جس کے نشوونما کا زمانہ گزر چکا ہو تو وہ ضرور ناقص الخلقت پیدا ہوگا اور ایسے والدین کی اولاد ہوگا جن کی بہار جوانی گزر کر مر جھانسی ہے اور ایسے ماں باپ خود تندرست بچے کی سنبھال بہ مشکل کر سکتے ہیں چہ جائیکہ

ایک روگی مرلی بچہ اُنکے پالے پڑے جسکے لئے بہت محنت اور درد مری درکار ہے۔

خداوند تعالیٰ اذھیٹر عمر میں مرد کو تولید سے اور عورت کو استقرار سے کیوں محروم کر دیتا ہے اس کی وجہ ظاہر ہے کہ خداوند تعالیٰ نے ماں باپ پر اولاد کی پرورش اس وقت تک لگادی ہے جب تک بچہ خود اپنے پر پرزے درست کرے اور اس قابل ہو جائے کہ اپنے آپ کو سنبھال سکے پس جو شخص بڑی عمر میں جا کر باپ بنتا ہے تو بہت کم توقع ہے کہ وہ اُس وقت تک جی سکے جب تک کہ بچے پڑے ہوں۔ ایسے باپ کی اولاد اکثر شروع ہی سے روکیلی اور کمزور ہوتی ہے اور اسوجہ سے زیادہ پرداخت کی محتاج ہوتی ہے اکثر متم ہو جاتی ہے یا یہ کہ ایسے باپ کے پالے پڑتی ہے جو اُن کی پرورش اور تعلیم کا معقول بندوبست نہیں کر سکتا جو کہ ہر باپ کا بڑا فرض ہے۔ یہی ہچکچاہن جن کی خلقی کمزوری اُن کو زیادہ تر نگرانی اور پرداخت کا محتاج رکھتی ہے۔

بیشتر دیکھا گیا ہے کہ وہی جوان اور اپنی سنبھال کے قابل ہونے کے قبل دنیا میں بے یار و مددگار رہ جاتے ہیں۔ پس والدین کی سخت غلطی ہے کہ وہ دنیا میں ایسے بچے پیدا کر دیں جن کی وہ عمر طبعی کے لحاظ سے پرداخت نہ کر سکیں اور اُن کو دنیا میں ایسے وقت منجھدار میں چھوڑ جائیں کہ وہ بچارے ابھی اس قابل بھی نہ ہوں کہ خود جان جان ہو کر اپنی خود مختار زندگی بسر کر سکیں۔ لیکن شادی کا صرف ایک یہی نشانہ

ہے کہ نسل انسانی کی توقیر کی جائے بلکہ خداوند کریم نے شادی کے فریضہ کے ساتھ یہ بھی مقدر فرمادیا ہے کہ دو افراد جبکا جوڑا ملایا جاتا ہے وہ آپس میں براطمینان خوشی سے مل جلکر زندگی بسر کریں۔ اگر یہ بات ہمارے مد نظر رہے تو پھر وہ اعتراضات جو ادھیڑ عمر کی شادی پر کیے جاتے ہیں بے بنیاد معلوم دیں گے اور ایک شخص جسے متاہلانہ زندگی کا لطف مل چکا ہے اور جسے بیوی جیسی رفیق اور ہمدرد ساتھی سے سابقہ پڑ چکا ہے جو سارے گھر کی رونق تھی لیکن جو بدقسمتی سے اپنی بیوی کے مر جانے سے تنہا رہ گیا ہے وہ اگر اپنی عمر کی مناسبت سے کوئی اچھی سی بیوی ڈھونڈ لے تو ایسا شخص ضرور ہمدردی اور استحسان کا مستوجب ہے۔ لیکن مشکل وہاں آن پڑتی ہے جہاں کہ شادی محض عیاشی کے خیال سے کی جائے اور دوسری باتوں کا کچھ خیال ہی نہ رکھا جائے وہاں صرف پسلی جھڑی اور جوانی پر نظر رہتی ہے۔ اور نباہ اور مناسبت عمر و مذاق و دیگر حالات سے کچھ بحث نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر ڈینی اپنی کتاب *What women should know* (عورتوں کو کیا جانتا چاہیے) میں لکھتے ہیں کہ ”اس بات کے اظہار کی کچھ ضرورت نہیں ہے کہ جب کبھی بڑے اور جوان کا جوڑا نظر پڑ جاتا ہے تو ابد اگر لوگ اُسے نفرت سے دیکھتے ہیں۔ ایسا جوڑا عمدہ اخلاق اور عمدہ مذاق کے ضرور خلاف ہوتا ہے۔ ایسے جوڑے میں یقیناً کبھی بے ریا اور خالص محبت ہو نہیں سکتی اور اگر کوئی نوجوان عورت خود بخود کسی معمر شوہر کو پسند کر لے

تو یقین جانیے کہ وہ ایک کبھی سے بھی بدتر ہے اور وہ لوگوں کی نگاہ میں اپنے کو ذلیل اور حقیر کرتی ہے۔ جو شادیاں عمر کی مناسبت سے ہوتی ہیں وہاں اس بات کی توقع ہوتی ہے کہ رفتہ رفتہ دونوں گھل مل جائیں گے اور اُن کے عادات و اخلاق میں توافق پیدا ہو کر دونوں جس طرح دنیا کے سامنے زن و شو ہو گئے ہیں دل سے بھی الفت اور محبت میں جکڑ جائیں گے لیکن اگر عورت جوان ہو اور شوہر بڑھا تو پھر اس آخری نتیجہ کی امید رکھنی فضول ہے کیونکہ اُن میں کبھی رجحان و میلان طبع اور مذاق سلیم ایک منٹ کے لیے بھی نہیں ہو سکتا اور ضرور وہ پھٹے پھٹے رہیں گے۔ جب کبھی ایسا بے ڈھنگا جوڑا دیکھو تو ضرور ایک طرف تو حسن صورت کا سبب ہوگا اور دوسری طرف تول کی چاٹ ہوگی۔ ایک کو اچھی صورت کا جنون ہے تو دوسرے کو دولت کا خبط۔ ڈاکٹر لوئیس نے اپنی کتاب *Chastity* (پاکبازی) میں اپنا ایک خط نقل کیا ہے جو انھوں نے ایک چھیا سٹھ سالہ عمر کے متمول شخص کو اُس وقت لکھا تھا جبکہ وہ ایک جوان لڑکی سے شادی کرنے والا تھا۔ چونکہ ایسی صورتیں آئے دن پیش آتی رہتی ہیں لہذا ہمارا اُس خط کو نقل کر دینا کچھ بیوقوف نہ ہوگا۔ وہ ہوا۔

جناب من۔ اس میں شک نہیں کہ آپ میرے اس عریفہ کو داخل گستاخی سمجھیں گے۔ لیکن بلحاظ سچی ہمدردی کے میں اس تحریر سے باز نہیں رہ سکتا۔ آپ کا سن شریف چھیا سٹھ سال کا ہے اور آپ کی منگیتر خیر سے اٹھا رہی ہیں میں ہے۔ آپ بفضل خدا امیر ہیں وہ

جوان اور خوبصورت ہے۔ آپ اُس لڑکی سے اسی غرض سے شادی کرتے ہیں جس غرض سے کہ ایک ترک نے ایک خوبصورت گرجن کو خرید لیا تھا آپ اُس کی موہنی صورت پر لٹو ہیں اور وہ آپ کی دولت پر مرتی بنے۔ کیوں میں نے کیسے پتہ کی بات کہی ہے؟ اگر آپ کا عمدہ اور عالی شان محل گاڑیاں اور بنک کا حساب نہ ہوتا تو انصاف کیجئے کہ کیا وہ آپ سے کبھی شادی کرتی؟ اور اگر ایسا آپ کا خیال ہے کہ اُسکی خواہش سچی محبت کی وجہ سے ہے تو ضرور آپ سخت مغالطہ میں پڑے ہیں۔ وہ سوائے آپ کی دولت کے اور کسی چیز پر نہیں گری ہے ورنہ آپ میں کون سی انوکھی بات ہے؟ فرض کیجئے کہ اگر وہ بجائے اٹھارہ برس کی لڑکی ہونے کے پچاس برس کی بڑھیا ہوتی اور آپ سے دس گونہ زیادہ عقلمند اور سمجھدار ہوتی اور آپ کو دل و جان سے چاہتی بھی اور بجائے ایک خوش وضع خوبصورت لڑکی کے ٹکے ہوئے گوشت اور جھریاں پڑے ہوئے چہرے کی عورت ہوتی تو کیا آپ اُس سے شادی کرتے؟ ہرگز نہیں۔ درحقیقت آپ کو کسی ہمدرد اور سچے رفیق اور ہمدم۔ ناصح مشفق اور سچ مح کے جوڑے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ آپ کی حالت اُسی ترک کی سی ہے جو ایک توڑا روپیوں کا لیکر بازار میں ایک سب سے خوبصورت گرجن کو خریدنے جاتا ہے۔ یہ آپ کی خوش نصیبی ہے کہ پہلی بیوی سے آپ کے کوئی بچے نہیں ہوئے ورنہ اور مصیبت کا سامنا ہوتا۔ میں نے ایسے لوگ بھی دیکھے ہیں جو باوجود پیرانہ سالی کے

ایک جوان بیوی کر لاتے ہیں اور اسکو ایسے گھر کی مالکہ بناتے ہیں جس میں لڑکے اور لڑکیاں خود اُس کی عمر سے بڑے موجود ہوتے ہیں ایسی حالت میں ضرور جو تیوں میں وال بنتی رہے۔ جوان اولاد نئی ماں کی حکومت کو تسلیم نہیں کرتی اور سارے گھر میں دو عملی لڑائی جھگڑوں اور بد مزگی کے سوا کچھ نظر نہیں آتا۔ ایسی جوان عورت کو سواے تمہاری دولہائے اور کسی بات کی تاک نہیں رہتی۔ اوس پیر فرقت کی حالت پر غور کرو جو ایک کسمن چھو کر می کو ایسے خاندان کی سرپرست اور سر دھری بناتا ہے جن میں جوان جوان بلکہ کہ خدا لڑکے لڑکیاں موجود ہیں جو دنیا کے سب نشیب و فراز سے واقف ہیں وہ کیسی کچھ اپنے باوا کی حماقت پر بتا نہوں گی۔ کیا اس سے بڑھکر اور کوئی شرمناک اور افسوسناک حالت خیال میں آسکتی ہے۔ بڑھے مرد کی شادی جوان عورت سے صریح قانون فطرت کی خلاف ورزی ہے اور پھر جب ہنسائی کا تو کچھ کہنا ہی نہیں اور اگرچہ بڑھے مرد کی جوے گلے کا ڈھولنا مشہور ہے اور بڑے میاں بہت کچھ لٹو پٹو کرتے ہیں لیکن اکثر آگے چلکر سواے نامیدی ہی ناراضی کے کچھ نتیجہ نہیں ہوتا اور ایرے غیرے جو آوازے توازے کستے اور فقرہ چست کرتے ہیں وہ گھاتے میں ہے۔“

اس میں شک نہیں کہ ڈاکٹر ٹوئیس نے کچھ اوٹھا نہیں رکھا اور کھلم

۵ ہمارے ملک میں ایک کہادت مشہور ہے بچوں کی شادی ماں باپ کی خوشی جو انوکھی شادی دو لہادہ لہن کی خوشی بڑھوں کی شادی پاس پڑوسیوں کی خوشی۔ اور یہ بھی کہادت ہے۔

کھلا ستائی ہیں لیکن یہ بمقابلہ اوس بیباکی اور سفاکی کے کچھ بھی زیادہ نہیں ہے جہاں بڑھاپا اور بڑھاپے کی ناتوانی کو جوانی اور بہار سے اوغام کیا جاتا ہے جہاں ایک پیر فرقت جو قبر میں پاؤں لٹکاے بیٹھا ہے ایک نوخیز حسین اور خوبصورت لڑکی سے جس کو خدا نے اسی غرض سے دلکش اور دلغریب بناتا ہے کہ اُسکا کوئی جوڑا اُسی کی عمر کا اُسی کے لگ بھگ ملے۔ وہ غریب اپنی بدنصیبی سے اس بڑے کے پالے پڑی ہے اگر اس بڑے سے زیادہ کوئی قابل ملامت ہیں تو وہ اوس لڑکی کے والدین ہیں جو زبردستی اپنی لڑکی کو صرف دولت کے لالچ میں اگر دیدہ و دانستہ کوئیں میں دھکا دیتے ہیں اور طرفہ یہ ہے اگر لڑکی ناراض بھی ہو تو بھی ان کی بھانویں نہیں ہوتا اور زبردستی کھینچ تان کر پھنسا ہی دیتے ہیں۔ بڑے آدمیوں کی شادی پر ڈاکٹر نیفیئر لکھتے ہیں کہ جس گھرانے میں صاحب اولاد ماں یا باپ دوبارہ شادی کرنی چاہتے ہوں خصوصاً جن کے آگے ایسی اولاد ہے جو ابھی اُن کی پرورش سے مستغنی نہیں ہے اور انہیں کی زیر پرورش ہے تو ایسی حالت میں ہمیشہ اپنے بچوں کے حالات کا خیال مقدم رہنا چاہیے اور اُن کی بہبودی اور عاقبت کی طرف سے ہرگز مَنہ نہ موڑنا چاہیے۔ پہلی شادی کی اور بات ہے۔ اُس وقت دونوں چھڑے چھانٹ ہوتے ہیں۔ اور صرف دونوں کو اپنی اپنی خوشی مد نظر ہوتی ہے لیکن بیوہ اور رنڈوؤں کی حالت تو اس سے بالکل جدا ہوتی ہے۔ اکثر عورتیں سو کنوں کے بچوں پر قیامت توڑ مارتی ہیں اور

باپ نئی بیوی کے پیچھے ایسے گرفتار ہوتے ہیں کہ وہ اُن مظالم کو رو رو رکھتے ہیں اور آگے دیکر معصوموں کا خون کڑا لے لے رہے ہیں اور زبان نہیں ہلاتے

حکم جو روحی بہ از حکم خداست

انچہ جو روحی بلکہ یاد آں رواست

اسی طرح اگر کوئی عورت اپنے ساتھ بچہ لائے تو سوتیلے باپ کے ہاتھ سے اُس بیچارہ کی مٹی پلید ہوتی ہے۔ ایک تجربہ کار ڈاکٹر کا مقولہ ہے کہ ”جوں جوں عمر بڑھتی جائے ہم بستی بھی اُسی طرح کم ہوتی جانی چاہئے خصوصاً جبکہ اُس کے بعد ناتوانی اور بستی بھی محسوس ہو۔ اگر وسط عمر میں کوئی شخص اپنی بیوی سے عرصہ تک الگ رہے یا یہ کہ بیوی مر جائے تو اسے رُکارہ بنا پڑے تو پھر دوسری شادی کر کے اگر پھر سلسلہ قائم کیا جاتا ہے تو اس میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے“ ایک دوسرے حکیم کا مقولہ ہے کہ مجھے اس بات کا پورا تجربہ ہوا ہے کہ جن لوگوں نے جوانی میں شادی کی ہے اور یہ تقاضائے عمر اُسی مناسبت سے مباشرت میں زیادہ وقفہ دیتے جاتے ہیں ایسے لوگ کبھی نقصان نہیں اٹھاتے برخلاف اس کے وہ لوگ جو کئی کئی برس سے زبردست ہو گئے ہیں یا یہ کہ نوکری ملازمت یا کسی اور سبب سے عرصہ دراز تک اپنی بیوی سے علیحدہ رہے ہیں اور وہ اس زمانہ میں بالکل محتاط بھی رہے ہیں اور وہ یکا یک دوسری شادی کر کے یا گھر پر لوٹ کے ایک دم سے یہ کثرت ہم بستی شروع کر دیتے ہیں تو اُن کو انواع و اقسام کے امراض اعضا متناسل

پیدا ہو جاتے ہیں کیونکہ اتنے عرصہ تک سکون رہنے کے بعد ان کے
 نظام عصبی پر جو یکایک بار پڑتا ہے تو طبیعت اسکی تاب نہیں لاسکتی
 اور سخت مضر ہوتا ہے خصوصاً ان لوگوں کو جن کے قوی پہلے سے بھی
 کمزور ہوں۔ لیکن اس بارے میں ایک اور ضروری بات بھی قابل لحاظ
 ہے۔ صرف یہی نہیں کہ بڑھاپے کی شادی سے اولاد کمزور اور ناقص پیدا
 ہوتی ہے اور بڑھے اور جوان کے جوڑے سے انواع و اقسام کے نقصانات
 کو بھگتنا پڑتا ہے بلکہ جہاں مرد کی عمر بہت زیادہ ہو اور عورت بالکل جوان
 ہو وہاں یہ بات دوسری ہے کہ عورت خود سمجھدار ہو اور شوہر کی عمر و حالات
 سے باخبر ہو کہ وہ خود کنارہ کشی کرتی رہے اور قدم پھونک پھونک کر رکھے
 اور کبھی کبھار مقارنت کا اتفاق اگر ہو جائے تو البتہ کچھ ہرج نہیں اور برے
 نتائج سے بچاؤ ہو سکتا ہے لیکن جہاں شوہر کو ذرا بھی مال اندیشی نہیں
 ہے اور وہ کبھی اس بات کا خیال نہیں کرتا کہ کثرت تعلق سے کیسا
 بھاری نقصان پہنچتا ہے اور ادا دہند اس بلا میں گرفتار ہو جاتا ہے
 تو ایسے شخص کی نسبت سخت اندیشہ ہے کہ وہ انواع و اقسام کی ایسی شکایتوں
 میں مبتلا ہو جائے گا جس کی فہرست طول طویل ہے۔ بہت سے لوگوں
 نے گودہ دیکھنے میں تو سمجھ دار ہیں مگر اس طرف کچھ خیال نہ کیا اور ادھیڑ عمر
 میں شادی کر کے انواع و اقسام کے عوارض اور دماغی اور اعصابی کمزوری
 میں مبتلا ہو گئے۔ ڈاکٹروں نے تجربہ سے کہا ہے کہ ایسے لوگوں کو
 چند ماہ یا چند سال کے بعد ضعف دماغ کی شکایت اس طرح

چپ چپا تے شروع ہو جاتی ہے کہ خبر بھی نہیں ہوتی اس طرح اپنے پاؤں پر آپ لکھاڑی مار کر برباد ہو جاتے ہیں۔ ادھیڑ عمر کے لوگوں پر کثرت مجامعت کا کیا اثر ہوتا ہے ڈاکٹر ایکٹن کی ذیل کی تحریر سے واضح ہو گا۔ بعض صورتوں میں خفقان اور مایوسی تک نوبت پہنچ جاتی ہے اور بعض جگہ ضعف معدہ اور آگے چل کر بڑی عمر میں رعشا راستہ خارج Paraplegia یعنی صرف دھڑکارہ جانا آن دباتا ہے اور اسکے ساتھ انواع و اقسام کی شکایتیں بڑھتی چلی جاتی ہیں جو ایسے امراض کا لوازمہ ہیں۔ پہلے پہل اوائل زمانہ میں تو صرف کمزوری اور نفاہت اور سستی معلوم دیتی ہے لیکن بڑھتے بڑھتے اس نوبت پہنچ جاتے ہیں جس کا ذکر اوپر کیا گیا اور ایسے وقت میں علاج سے سوائے اسکے کہ مرض میں کچھ خفت یا سکون ہو جائے کوئی معتد بہ فائدہ نہیں ہو سکتا۔ مجھے روز بروز اپنے تجربہ سے اس بات کا یقین ہو جاتا ہے کہ دماغ کی ہر قسم کی شکایتیں جو بڑی عمر میں لاحق ہوتی ہیں ان کی جڑ ہی خرابی ہو۔ اعصاب پر ایسی حالت میں بار ڈالا جاتا ہے کہ وہ سہارا نہیں سکتے اسلئے ہر ڈاکٹر

Softening of the brain سکینٹ الدماغ۔ دماغ کا نرم پڑ جانا اکثر

کمزور اور بوڑھے اشخاص میں یہ مرض ہوتا ہے۔ سر میں تھوڑا بہت درد رہتا ہے خاصکر پیشانی پر کبھی آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جاتا ہے ہوش و حواس میں فتور پڑ جاتا ہے۔ ریشہ بچوں کی سی باتیں کرنے لگتا ہے اسکی ہمت پست اور مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ ذرا سی تکلف سے رو پڑتا ہے ہاتھ پاؤں میں چیونٹیاں سی رینگتی محسوس ہوتی ہیں بعض دفعہ ہاتھ پاؤں سن ہو جاتے ہیں اور اکثر

کا فرض ہے کہ ادا خیر عمر کے لوگوں کو خوب جتلا دے تاکہ کوئی شخص عالم
 نادانستگی میں اپنی قیمتی جان کو ضائع نہ کرے۔ جو لوگ بڑھاپے میں ایسی
 جگہ شادی کر بیٹھتے ہیں جہاں عمر یا دوسرے اعتبار سے کوئی مناسبت
 نہیں ہوتی اور حجب مرد و دولت مند ہوتا ہے اور بیوی جوان نیچر کی طرف
 سے خود اس غیر فطری فعل کا معاوضہ ملجاتا ہے کہ اولاد جو پیدا ہوتی ہے
 اسکی نسبت چہ میگوئیاں ہونے لگتی ہیں۔ گھروں میں ناگفتہ بہ فسادات
 پڑ جاتے ہیں۔ جس بات میں دیکھو مخالفت عمر۔ مزاج۔ طرز ماند و بود عادات
 مذاق۔ سب مغایر۔

ایک سمجھ دار جوان لڑکی جس کی عمر اٹھارہ سال کی تھی اسے اس
 کے والدین ایک بڑے سے شادی کرنے پر مجبور کر رہے تھے کسی سچی
 بات اس نے کہی کہ ”میں حیران ہوں کہ میں اسے لیکر کیا چاٹوں گی اور
 وہ مجھے پا کر کیا اچار ڈالے گا؟“ اگر قوائے جسمانی اور طاقت کو دیکھا جائے
 تو بے جوڑ شادی کا نتیجہ ظاہر جہاں ایک نوجوان اٹھتی ہوئی جوانی کی ترو
 تازہ کھنچی کھنچائی تندرست لڑکی ایک معر و سن سننے سنتا آدمی کے
 ساتھ جوت دیجائے تو کیا ہوتا ہے؟ ہوتا یہ ہے کہ لڑکی بیچاری کی زندگی
 تو یقیناً موت سے بدتر ہے اور بڑھاپے میں جنکو یہ بڑھ بھس سو جھا ہے
 انکا حشر یہ ہوتا ہے کہ رہی سہی طاقت بھی سلب ہو کر بس خالی ڈھانچ
 رہ جاتا ہے اور چند روز جو زندگی کے باقی تھے وہ بھی اسکی نذر ہو جاتے
 ہیں۔ اس لئے عمر آدمیوں کو ٹھنڈے دل سے غور اور تامل کرنا چاہیئے

کیونکہ کسی کی بھلی چنگی جان و مال میں ڈالنا خواہ وہ مرد ہو یا عورت خونِ نافع کا وبال اپنے سر پر لینا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ فی زمانہ لوگ ایسی حرکات کے مرتکب ہونے سے اپنی موت نہیں مرنے بلکہ زبردستی موت کو بلا سکتے ہیں اور جو قوی معمولی رفتار سے ساٹھ ستر برس تک کتنی ہوتے اُنکو اس طرح بے وقت اور جلد صرف کر کے ہاتھ پر ہاتھ دھڑکھڑکھاتے ہیں۔ جب کہیں ایسا اتفاق ہو کہ میاں بڑھا اور بیوی جوان تو نا اتفاقی ایک طرف چھٹم چھٹا اور طلاق کی نوبت پہنچتی ہے اور بعض جگہ تو جان جاتی رہتی ہے میاں بڑھاپے کے سبب سے اپنی نوجوان بیوی کی خواہشات کی تکمیل سے قاصر رہتا ہے اور ضرور ہے کہ وہ خود اپنی اس کوتاہی کو معلوم کر کے ہمیشہ شرمندہ طول اور پشیمانیوں میں رہے اور بیوی کی نظروں سے بھی گرجائے دنیا میں طرح طرح کے نقصانات ہوتے ہیں جن میں کبھی غلطی کو دخل ہوتا ہے کبھی بد قسمتی اور سوداگر کو اور دلکو اپنی بد نصیبی کے افسوس کے ساتھ شومی بخت اور برگشتگی تقدیر کا سہارا بھی رہتا ہے۔

شکست فتحِ مقدر سے ہے ولے اے میر

مقابلہ تو دلِ ناتوان نے خوب کیا

کہنے سننے سے دل ٹھنڈا ہوتا ہے اور لوگ بھی ایسی غیر اختیاری مصائب پر اظہارِ افسوس اور ہمدردی کرتے ہیں لیکن اُس شخص کی مصیبت کو دیکھا جائیے جو بیچارہ اپنے کرتوت سے نامرد ہو گیا ہے

اور وہ مارے شرم کے کسی کے آگے اپنا دکھ درد کہہ بھی نہ سکتا ہو
کہ اپنا گھٹنا کھولئے اور آپ ہی لاجوں مرئے پس سواے اسکے کہ وہ
گھٹ گھٹ کر مر جائے اور کوئی چارہ نہیں۔

شرح ایں قصہ دل سوز نہ گفتن تا کے
سو ختم سو ختم ایں راز نہفتن تا کے



بارہواں باب

آنے والی زندگی

انسان جو عمر ختم کر چکتا ہے خوش ہو چکتا ہے آہ بھر چکتا ہے
فانی دنیا کا دیکھ لیتا ہے رنگ زندہ جو رہا وہ بھی تو مر چکتا ہے
جس شخص نے پینتالیسویں سال میں قدم دھرا اُس کے
لئے آئندہ زندگی کے میدان میں قدم دھرنا ایک مہتمم بالشان کام
ہے جس طرح بچپن کے حالات پر سے جوانی کا اندازہ ہوتا ہے۔
اُسی طرح اس عمر کا جسے بڑھاپے کی جوانی سے تعبیر کرتے ہیں اندازہ
کیا جاسکتا ہے کہ آئندہ چکر یہ شخص کیا ہونے والا ہے یعنی اسکی

باقی ماندہ زندگی کیونکر بسر ہوگی۔ یہی زمانہ ہے جب ہر شخص کو اس بات کا فیصلہ کر لینا چاہیے کہ چند سال جو اُس کی زندگی کے اور باقی ہیں آیا وہ کمزوری۔ پیرانہ سالی۔ بے کاری اور کاہلی میں بسر ہوں گے یا وہ اس عرض مدت میں چڑچڑا خجوط الحواس اور سب سے الگ تھلگ ہو کر اپنی زندگی کے دن کاٹے گا یا باقی ماندہ زندگی کے دن ہنسی خوشی اور صحت اور تسکین اور دنیا کے لیے مفید و بکار آمد نیکر گزارنا چاہتا ہے اور آیا وہ خوش مزاجی اور خوش اخلاقی سے لوگوں سے برتاؤ کرے گا اور لڑکوں میں لڑکا اور جوانوں میں جوان اور بڑھوں میں بڑھا بنکر رہے گا اور ہر شخص سے ہمدردی اور استمالت کرے گا اور آیا خود اُس کی زندگی اُس کے لیے وبال جان ہوگی یا دوسروں کے لیے ایک نعمت غیر مترقبہ اور وجہ مغتنم۔ پس آئندہ چلکر وہ کیا ہوگا منحصر ہے اُس کے خیالات طرز اور اصول زندگی پر۔ تھوڑے دن ہوئے کہ ایک جوان لڑکی کے پاس ایک بڑھیا لیڈی بیٹھی ہوئی باتیں کر رہی تھی جس کا سر سفید کالا ہو گیا تھا جب وہ چلی گئی تو لڑکی نے اپنے ایک نوجوان دوست سے جو وہاں بیٹھا ہوا تھا کہا کہ اگر میں بڑھا پے میں ایسی ہوں جیسے کہ یہ لیڈی مہذب شریف خوش مزاج۔ خوش گو ہے تو مجھے کبھی بڑھا پے کا افسوس نہ ہوگا، "نوجوان نے مسکرا کر کہا کہ اچھا اگر تم اس طرح کی بڑی بی بی ہونا چاہتی ہو تو بہتر ہے بسم اللہ ابھی سے اُسکا انتظام کر چلو۔ اس طرح تہذیب و اخلاق میں موصول جانا ایک دو دن کا کام نہیں ہے بلکہ برسوں کی کوشش

اور ماؤست کے بعد انسان ان صفاتِ حسنہ پر قادر ہوتا ہے کہ طبیعتِ ثانیہ ہو جائے۔ اگر تم دنیا میں اپنی ایسی تصویر چھوڑنا چاہتی ہو تو بہتر ہے کہ ابھی سے رنگ آمیزی شروع کر دو، یہ جوابِ نہایت دانشمندانہ اور جستہ تھا۔ ہر پینتالیس سالہ شخص درحقیقت اپنی زندگی جس طور پر گزار رہا ہے گویا وہ اپنی آئندہ تصویر کے لئے رنگِ طیار کر رہا ہے جس سے اُس کی عمر کے آخری دنوں کا خاکہ ابھی سے طیار ہوتا ہے۔ ہر پینتالیس سالہ عمر کے شخص کو ضرور ہے کہ اپنی آئندہ زندگی کے تمامی عقلی۔ جسمانی اور اخلاقی طریقے ابھی سے منضبط کر لے۔ اگر اُس کے دل میں یہ خیال جم گیا ہے کہ اب بڑھا پے میں کرنا ہی کیا ہے بس لکھنے پڑھنے کے مشغلہ کو تہ کر دو۔ بہت بڑھ چکے اگر وہ اپنے قوائے جسمانی کو بیکار اور معطل رکھ کر برباد کرتا ہے اگر وہ دنیا کی تمام دیکھ پیوں کو چھوڑ کر گوشہ تنہائی میں بیٹھ گیا ہے نہ کسی سے ملتا ہے نہ کسی کا آنا جانا پسند کرتا ہے تو وہ نہ صرف اپنے واسطے تکلیف اور مصیبت کا ذخیرہ جمع کر رہا ہے بلکہ دوسروں کے لئے بھی وبالِ جان ہو جائے گا۔ چانسی ڈی پیو پریڈنٹ نیویارک ریور ویل روڈ جو ایک نہایت قوی اجمتہ آدمی ہیں اور پورے پچیس برس اس کمپنی میں نوکری کر چکے ہیں لکھتے ہیں کہ میں اُن لوگوں کے حالات کو جو میرے ساتھ تھے اور جو تباہ اور برباد ہو گئے مدتوں غور سے دیکھتا رہا۔ میرا خیال ہے کہ مختلف مشاغل رکھنے کے سوائے کوئی عمدہ تدبیر وقت کے مصروف رکھنے کی نہیں ہے اور جب تک کچھ تفریح اور دل بھلانے

اور بوجھ ہلکا کرنے کی فکر نہ کی جائے تو یقیناً آدمی تباہ ہو جائے گا۔ مجھے
 تماش یا ہار جیت کے کھیلوں کا شوق نہیں اور پہلے پہل رات کو بھی من
 کا بچا کھیلا کام کر کے وقت کاٹ دیتا ہے لیکن اس سے نتیجہ یہ ہوا کہ
 مجھے بد خوابی اور زیادہ پریشانی شروع ہو گئی اور دماغ پر زیادہ بار پڑنے
 لگا۔ اس لیے کاروباری آدمی کے لیے ضرور ہے کہ وہ اپنے مقررہ کام
 سے فراغت کر کے کوئی جدید مشغلہ ایسا نکالے جس میں دل کی فرحت
 ہو، لیکن پینتالیس برس کے عمر کے شخص کے لیے وہ کون سے مشاغل
 ہیں جو اسے اختیار کرنے چاہئیں اس کا فیصلہ زیادہ تر اس بات پر منحصر
 ہے کہ وہ پہلے سے کیا کام کیا کرتا تھا اس کے روزانہ مشاغل کیا رہے
 ہیں۔ اس کی مالی حالت کیسی ہے اس کے خانہ داری اور میل جول
 کے تعلقات مذہبی مشاغل کیسے رہے ہیں وہ لوگ بھی جو پیدائشی
 طور پر قوی الجذہ نہیں ہیں اگر محتاط رہیں ورزش کریں اور کسی نہ کسی عمدہ
 مشغلہ میں وقت گزاریں تو وہ ضرور اسی برس تک یا اس سے بھی زیادہ
 صحیح و سلامت زندہ رہ سکتے ہیں ایسے کہ ان کی نظر موٹی پڑے گی
 اور نہ ان کے قوائے جسمانی ایک دم رہ جائیں گے گلیڈسٹون مشہور وزیر اعظم انگلینڈ
 جیسے کچھ پچاس برس کی عمر میں تھے۔ اس سے بدتر جانشینی برس کر سن میں بچہ کار اور نامور تھی یہ بات انکو
 صرف مردانہ ہمت۔ استقلال۔ تصمیم ارادہ کی وجہ سے نصیب ہوئی جس
 کی وجہ سے وہ سخت پابندی سے اپنے روزانہ مشاغل کی سرانجام دہی
 میں لگے رہتے تھے اور کبھی اپنی جسمانی ریاضت نہ چھوڑتے تھے اور

تمام ترکاموں میں خدا پر بھروسہ رکھتے تھے اور چین سے بیٹھی نیند سوتے تھے

ہمت بلند دار کہ پیش خدا خلقت
باشد بقدر ہمت تو اعتبار تو

اُن کے سونے کے کمرے میں انجیل کی ایک ایسی آیت لکھی ہوئی
ہر وقت نہ صرف پیش نظر رہتی تھی بلکہ دل سے اُس پر بھروسہ اور کامل
اعتقاد بھی تھا جس کی وجہ سے اس قدر دل کو تقویت تھی کہ کیسا ہی سنگین
معاملہ پیش آجائے کبھی گھبراہٹ کا نام نہ آتا تھا اور ڈرائس سے مس نہ
ہوتے تھے۔ پورے جمع خاطر و اطمینان قلب سے رات کو گہری نیند بلا
غل و غش سوتے تھے حالانکہ دوسرے لوگ تردد اور فکر اور پریشانی میں
ساری ساری راتیں تڑپ تڑپ کر کاٹ دیتے ہیں اور ہلک نہیں جھپکتی
وہ آیت یہ تھی ”تو اُس شخص کو اطمینان کامل میں رکھے گا جو تجھ پر بھروسہ
کرتا ہے“

کار ساز ماہ ساز کار ما
فکر ما در کار ما آزار ما

یوں تو ہر وقت تندرستی ہزار نعمت ہے لیکن بڑھاپے میں تو اور بھی
زیادہ اس کی قدر ہونی چاہیے لیکن افسوس ہے کہ لوگ لاپرواہی کر کے

۱۵ کلام مجید میں بھی خدا پر بھروسہ رکھنے کی متعدد آیتیں ہیں مثلاً وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ عَلَى
اللّٰهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۱۱

اپنی صحت کو برباد کر لیتے ہیں اور ایسے وقت میں چونکتے ہیں کہ کچھ کر سکتے
 دھرتے بن نہیں پڑتی اور سہارا روپیہ مفت برباد کرتے ہیں اور برسوں اس
 تک دو دو میں رہتے ہیں کہ کسی طرح تندرستی حاصل ہو حالانکہ جب
 تندرستی موجود تھی تو اس کی مطلق پروا نہ کی یہ ایک عمدہ مقولہ ہے کہ ”جتنا کمزور
 جسم ہوگا اتنی ہی خدمت وہ لیگا اور جتنا قوی ہوگا اتنا ہی وہ ہمارے
 کام آئے گا“ ایک بہت بڑے تجربہ کار حکیم کا قول ہے کہ ۴ حصہ تمام
 امراض کا صرف ریاضت نہ کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بلکہ اپنی کتاب
 Self Culture (جسمانی پرورش) میں لکھتے ہیں کہ ہر شخص کی
 توانائی کا اندازہ اس کے انماک کاروبار سے معلوم ہو سکتا ہے۔ ہر عضو
 انسانی کو اس کے کام میں لگائے رکھنا تندرستی کی دلیل ہے اور تندرستی
 کے ساتھ طاقت اور قوت لازم و ملزوم ہے۔ ہر قسم کی تندرستی ضامن قوت
 ہے اور ہر قسم کی بیماری مستلزم نقاہت۔ نپولین کا مقولہ ہے کہ ”اچھے
 پہ سالار کے لئے سب سے ضروری چیز اعلیٰ درجہ کی توانائی ہے۔ مضبوط
 اور طاقتور ہاتھ۔ صحیح دماغ گھٹیلے ہاتھ پاؤں اور اعضا ہی باگراں کے متحمل
 ہو سکتے ہیں اور ایسے لوگوں ہی کے سر کامیابی کا سہرا رہتا ہے۔ سینئر
 نے جس مہم کی طرف رخ کیا کامیابی اس کے سامنے دست بستہ کھڑی
 تھی لیکن جو نمایاں فتوح اور کامیابیاں اس نے حاصل کیں وہ کچھ اس
 کی نوجوانی قابلیت کی بہ دولت نہ تھیں بلکہ صرف اس کی مستعدی۔ جاں
 فشانی جرأت۔ دلیری۔ مستقل مزاجی۔ راسخ الارادہ ہونیکا نتیجہ تھیں۔“

بلایمنی کا قول ہے کہ جسمانی ریاضت سے دل کی تعجب خیز تازگی اور
 ترقی ہوتی ہے۔ ”ہم اُن لوگوں سے جو ادھیڑ عمر کے ہیں خاصکر التماس
 کرتے ہیں کہ اگر وہ پابندی سے روزانہ کچھ ریاضت جسمانی کیا کریں تو اس
 سے بہتر اور اس سے مفید کوئی شے نہیں ہو سکتی۔ ریاضت سے ہماری
 مراد یہ نہیں ہے کہ پلنگ پر پڑے اینڈ اُکریں یا آرام کر سی پر چھولیں بلکہ ہمارا
 منشا یہ ہے کہ (۲۴) گھنٹے دن اور رات میں کچھ خاص وقت تفریح
 دیکھیں۔ مثلاً۔ ہوا خوری۔ سواری اور ریاضت کا بالکل الگ کر لیں لیکن
 بعض لوگ جنھوں نے کبھی ہلکر پانی نہیں پیا نہ کبھی ڈنڈ پیلے نہ مگر ہلائے
 نکستی چلائے نہ میل دو میل چلے پھرے وہ کہیں گے اب پنتالیس ساٹھ
 یا ستر کے سن میں پونہچکر بھلا اُن سے کیسے ہو سکتا ہے کہ سینگ کٹا کر
 بچھڑوں میں ملیں۔ یہ خیال یقیناً صریح غلط ہے کسی کام کے شروع
 کرنے کیلئے جس قدر پہلے شروع کیا جائے اتنا ہی مفید ہوتا ہے لیکن پھر
 بھی کتنی بھی عمر ہو اس مقصد کے حصول میں ہاراج نہیں ہو سکتی۔ اگر تم
 کمزور ہو اور گوشت لٹک گیا ہے تو جب ریاضت شروع کرو تو اعتدال اور
 احتیاط سے کرو۔ لیکن جس قسم کی ریاضت شروع کرو پہلے کم پھر تدریج
 بڑھاتے جاؤ مگر بلا ناغہ کرو پھر دیکھو کہ کیا حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ چند
 دنوں ہی کی ورزش کے بعد معلوم ہو جائیگا کہ چند ہفتوں میں کیا کچھ ہوگا
 اور مہینے دو مہینے میں تو اتنا فائدہ ہوگا جس کی آپ کو کبھی توقع بھی نہوگی۔
 جب ورزش سے تمام جسم میں خون دوڑنا شروع ہو جائے گا تو تمام

رگ پٹھوں میں طاقت آجائے گی۔ چہرے پر جو بڑھ مردگی ہے رفع ہو جائیگی
 آنکھوں سے سستی اور مجبولیت دور ہو جائے گی اور ہر جسمانی حرکت میں
 توانائی اور طاقت معلوم دے گی۔ غذا کا مزہ آنے لگے گا اور اچھی طرح ہضم
 ہوگی اور نیند بھی گہری اور آرام سے آئے گی۔ بہت سے لوگوں کا یہ خیال
 بالکل غلط ثابت ہوا ہے بیشک جوانوں کو جلد اور زیادہ اور دیر پا فائدہ
 ہوتا ہے لیکن عمر کے تمام حصے میں ورزش کچھ نہ کچھ ضرور مفید ہوتی ہے
 بھتر برس کے سن میں بھی ورزش سے کیا کچھ نتیجہ ہوا کیلی فارنیا کے
 طاس ہوس درتھ کی حالت سے معلوم ہوگا۔ چالیس سال کی عمر تک یہ
 شخص کمالی کا پیشہ کرتا تھا۔ پنیسٹھ برس کی عمر میں وہ زیادہ بیمار رہنے لگا
 اور تین سخت دورے درد شکم کے ہوئے۔ ڈاکٹر نے جو چھتیس برس سے
 اس خاندان کا معالج تھا صاف جواب دیدیا۔ اس زمانے میں اس نے
 ورزش شروع کر دی اور روز بروز تندرست ہونے لگا۔ پانچ ہفتوں میں اسکا
 سینہ (۵) انچہ زیادہ چڑا ہو گیا سب سے بہتر کثرت کرنے والے کیلئے
 ایک سونے کا تمغہ تجویز کیا گیا تھا اور دوسو نوے لوگ اس معرکہ میں شریک
 تھے لیکن باوجود کبر سنی کے یہ بڈلہ ہی سب بازی لے گیا اور تمغہ اس
 کو ہی ملا۔ یہ شخص اول درجہ کا بائیسکل کا سوار بھی تھا۔ ورزش کے نتائج
 پنیالیس یا پچاس کے سن میں نہیں بلکہ اسی اور اس سے اوپر کے سن
 میں بھی کیا ہو سکتے ہیں ولیم کلن بریانٹ شاعر سابق ایڈیٹر یونگ پوسٹ
 نیویارک کے حالات سے معلوم ہوگا۔ مشاعر الیہ کی وفات کے تھوڑے

دنوں بعد ۱۴۔ جون ۱۹۴۷ء کے ایوننگ پوسٹ میں ذیل کا خط جو انھوں نے
 جازفہ رحمت کو دریا ب اپنی عادات زندگی کے اور حیرت انگیز بقائے
 قونی کی نسبت لکھا تھا چھپا ہے۔ کچھ عرصہ ہوا کہ میں نے آپ کو اپنی عادات
 زندگی کے کچھ حالات ایسے بتلانے کا وعدہ کیا تھا جس میں کم سے کم
 خوراک ریاضت اور مشاغل کا ذکر ہو۔ میری یہ تحریر آپ کی ذات کیلئے میں
 نہیں کہہ سکتا کہ مفید ہوگی یا نہیں۔ لیکن جو طریقہ میں نے چند سال سے
 اختیار کر لیا ہے وہ میرے حق میں توازن بس بکار آمد ثابت ہوا ہے۔ خدا
 کے فضل سے میں اچھی خاصی بڑی عمر کو پہنچ گیا ہوں مگر اب بھی
 بڑھاپے کی معمولی کمزوری سے محفوظ ہوں۔ اور میری طاقت۔ جستی اور
 جسمانی حالت اچھی طرح سنبھلی ہوئی ہے۔ میں یقینی طور پر نہیں کہہ سکتا
 کہ میری یہ حالت کس حد تک میری طرز زندگی اور ان پابندیوں کا نتیجہ
 ہے جو میں نے ایک مدت سے اختیار کر رکھی ہیں۔ میں گرمی جاڑے
 ہمیشہ بہت سویرے اٹھتا ہوں۔ ۱۰ بجتے ہی ہلکے لباس میں اس قسم
 کی کثرت شروع کر دیتا ہوں جس سے میرا سینہ کشادہ ہوتا ہے اور
 تمام جسم کے اعصاب اس سے متحرک ہوتے ہیں۔ یہ کثرت میں ہلکے
 ڈمبلز سے کرتا ہوں اور اس طرح پہرے ایک گھنٹے کثرت کرنے کے بعد
 میں حمام کرتا ہوں۔ جب میں باہر رہتا ہوں تو کثرت کسی قدر کم کر دیتا ہوں
 اور اس کے بدلے آدھے گھنٹے یا اس سے زیادہ کے لیے باہر ہوا خوری
 کو چلا جاتا ہوں پھر غسل کر کے تھوڑی دیر مطالعہ کرتا ہوں پھر مارننگ پوسٹ

کے آفس کو جاتا ہوں جو میرے مکان سے تین میل کا فاصلہ ہے اور تین گھنٹے وہاں کام کر کے پھر خواہ کوئی سا بھی موسم ہو پیدل واپس آتا ہوں۔ جب دیہات میں رہتا ہوں تو اکثر کتب بینی کا مشغلہ رہتا ہے اور جب اُس سے تھک جاتا ہوں تو باہر نکل کھڑا ہوتا ہوں اور اپنے باغ اور کھیتوں میں جا کر پھیل دار درختوں کی کاٹ چھانٹ یا کوئی دوسرا کام زراعت کا کرتا ہوں اور پھر مکان میں آکر کتاب دیکھنے لگتا ہوں۔ میں سواری پر بہت کم باہر نکلتا ہوں اور پیدل چلنے کو زیادہ پسند کرتا ہوں۔ ایسی اور بہت سی مثالیں پیش کی جاسکتی ہیں جنہوں نے بڑے پائے میں بھی ریاضت جسمانی اور کھیلے میدانوں میں ہواخوری کی بدولت اپنی صحت و توانائی کو اچھی طرح قائم رکھا ہے۔ جن لوگوں کو زیادہ تفصیل ریاضت

۱۔ میرے والد مرحوم (جناب مولوی نذیر احمد صاحب) کی زندگی بھی لمبا طوا ہے جسمانی اور صحت تمار کے ایک قابل تقلید نمونہ تھی۔ انھوں نے قریب قریب اسی برس کی عمر پائی مرتے دم تک اُن کے قوائے جسمانی اور دماغی بالکل درست تھے وہ ہمیشہ سے صبح خیزی کے عادی تھے بہت سویرے اُٹھتے تھے۔ جوانی میں ڈنڈا لگد بھی کرتے تھے جس کی وجہ سے اُن کا بدن ہلکا تھا اور اب تک بھی لگوشت لٹکا تھا نہ تو نہ نکل تھی۔ بصارت۔ سماعت سب درست تھی البتہ دانتوں نے جو ایسا دیدیا تھا۔ اُن کا معمول یہ تھا کہ صبح چائے کے ساتھ ہلکا سا ناشتہ کرتے تھے۔ باہر بجے دوپھر کا اور آٹھ بجے رات کا کھانا کھاتے تھے۔ بغیر بیادیرمضم اور مرغن غذا سے دور بھاگتے تھے۔ روٹی سالن اُن کی معمولی غذا تھی اس کے سواے بہت کم کوئی اور چیز کھاتے تھے البتہ کھانے کے بعد تبدیل ذائقے کے لیے تھوڑی سی (بقیہ نوٹ ۱۲۰ میں ہے)

جسمانی کی معلوم کرنا ہو اُن کو چاہیے کہ ولیم بلیکی کی کتاب *How to get strong & how to stay so* طاقت ور کیونکر بنیں اور طاقت کیونکر قائم

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۳۷ - مٹھاس ضرور چکھتے تھے۔ کھانے کے اوقات کے سخت پابند تھے۔ ہمیشہ کہا کرتے تھے کہ بے وقت کھانا اور معدے میں طرح طرح کی غذائیں ٹھونس کر ست بچا کر دینے سے تمام امراض پیدا ہوتے ہیں۔ جتنی سادی اور سریع الہضم غذا ہوگی اتنی ہی بہتر اور صفا من صحت ہے۔ تیسرے پہر کو روزانہ غسل کرنے تھے۔ مینہ جاے آندھ ہی جاے شام کے وقت مٹی کے یلے باہر ضرور جاتے تھے وہ بھی پیدل۔ بعض لوگ اس کو اُن کے اساک پر جمبول کرتے تھے مگر میرے خیال وہ سواری پر نکلنے سے پیدل پھرنا اپنی صحت کے یلے زیادہ مفید پاتے تھے اور اسی وجہ سے شام کو اکثر ٹہلنے چلے جاتے تھے اور اب آخر دنوں میں بلا دوسرے کی مدد کے چل پھر نہیں سکتے تھے تو بھی دوسرے بڑھکا دیکر باہر نکلتے تھے مگر نکلنے ضرور تھے۔ اُن کی آواز کا کراہا۔ اُن کے دماغی قوی اور سمجھ کی وہی حالت تھی کسی قسم کا فرق نہ آیا تھا۔ ورنہ اس عمر میں لوگ سترے بہترے ہو جاتے ہیں مگر اُن کے استقلال مزاج۔ مردانہمت۔ جرأت میں کسی قسم کا رتی برابر فرق نہ آیا تھا۔ یہی حال ہم نے جناب حکیم محمود خالصا صاحب مرحوم و مغفور کا دیکھا کہ وہ بھی اسی سن سال کے تھے مگر اس وقت بھی اُنکے رخساروں پر سرخی جھلکتی تھی۔ کر دھری ہونا کیا معنی جھکی بھی نہ تھی۔ بصارت۔ سماعت۔ دانت سب صحیح سلامت تھے وہ پیدل بھی پھرتے تھے مگر گھوڑے کی سواری کا زیادہ شوق تھا اُنھوں نے کبھی دہلی کی کڑا کے کی سردی میں بھی گرم کپڑا نہیں پہنا وہی تن زیب ملل کے کرتے اور انگر کھے پہنتے تھے اور اس طرح کھنچے کچاے اور تروت پھرت تھے کہ اس زمانے کے جوانوں کو ان پر مدد نہ کیا تھا۔ راقم کو جناب محمد وح کی (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۳۹ دیکھو)

رہے۔“ جو ہار پر برادران نے نیویارک میں چھپائی ہے پڑھیں۔ اگر ہم کم سے

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۳۸۔ خدمت میں خاص ارادت تھی اور مجھ پر بڑی مہربانی فرماتے تھے

میں عرصہ سے بیمار تھا مجھے دیکھ کر طنزاً کہتے تھے ارے میاں تم جوان ہو۔ لا حول ولاقوتہ تم

سے تو ہم بڑھے ہزار درجہ بہتر اور سچ فرماتے تھے اب بھی وہ کسی جوان کی کلائی پر پڑ لیتے تو

چھوڑنا مشکل تھا۔ اُن کے بدن سے ایسا معلوم دیتا تھا کہ اب تک کثرت کرتے ہیں ڈنڈ

خم بنے ہوئے تھے۔ طبیعت میں مزاج از حد تھا اور بے تکلف گالی دینے کے عادی تھے

مگر بے مصداق دوہاری گاسے کی دولاتیں بھی بھلی اُن کی گالی کا کوئی بھی بُرا نہ مانتا تھا۔ اول

تو اُن کی گالی گالی کر رذیل مفہوم میں داخل نہ تھی بلکہ عادت پڑ گئی تھی کہ رو میں کہ جاتے تھے

نہ کہ غصے میں اور پھر اُسکا خیال بھی نہیں۔ سینہ بنفص دیکھنے سے مثل آئینہ پاک و صاف تھا۔

اُنکی گالیاں قند و شکر سے زیادہ میٹھی تھیں اب ایسا حکیم حاذق کہاں پیدا ہے جو ملک الموت

کے نیچے سے شرطیہ بیمار کو چھوڑالے اور نہ اب ایسا شفیق اور دلسوز حکیم پیدا ہوگا۔ افسوس

کہ اب ایسی گالیاں دینے والا بھی کوئی نہ رہا۔ رنڈیوں سے بہت مذاق کرتے تھے اور علاج

معالجہ کی ضرورت سے جو بلائے اُسکے گھر بے تکلف چلے جاتے تھے اور اسی طرح رنڈیوں

کے کوٹھے پر چڑھ جانا ان کے لئے کچھ عار نہ تھا۔ لوگ کچھ بھی خیال کریں مگر مجھ سے

فرماتے تھے کہ میاں میں نے آج تک بایں سن سال حرام نہیں کیا۔ اللہ اکبر!۔ ایسا شخص

جسکی مجلس کی رونق طوائف ہوں وہ ایسا ضابطہ اور متقی ہو اور یہی وجہ تھی کہ وہ اس عمر میں

بھی ہزاروں جوانوں سے بہتر تھے۔ مروجہ کو مجھ سے جھوٹ بولنے کی کوئی وجہ نہ تھی وہ تو

ایسے کھری سنائے والے تھے کہ جھوٹ اُن کے پاس پھٹکتا بھی نہ تھا۔ فی الحال نواب

وقار الملک بہادر کی مثال بھی پیش کی جاسکتی ہے گو اُن کو (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۴۰ پر دیکھو)

کم دس پندرہ منٹ بھی روزانہ باقاعدہ ورزش میں صرف کر س تو حیرت خیز
نتائج پیدا ہوں گے اور اگر اس سے زیادہ وقت صرف کر سکیں تو اور
زیادہ مفید ہو گا لیکن ہر شخص خواہ کتنا بھی کاموں میں منہمک ہو کم سے
کم دس پندرہ منٹ تو بہ آسانی اس کام کے واسطے نکال سکتا ہے کہ
صبح اٹھتے ہی سب سے پہلے ورزش سے فارغ ہو جائے۔ جبکہ عمدہ
سے عمدہ ڈمبل کی چوڑی جو تین یا چار پونڈ کی فرد ہو یا سسینڈ کے گرپ
ڈمبل (جو کچھ زیادہ گراں نہیں ہیں اور ہر شخص با آسانی خرید سکتا ہے)
بر آسانی میسر آ سکتے ہیں تو یہ سمجھنا چاہیے کہ تندرستی کے سامان کا بہم
پونہچانا کچھ بھی مشکل نہیں ہے اس بات کا خاص طور پر اہتمام رہے کہ

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۳۹ مختلف شکایات اور امراض نے بہت کمزور کر دیا ہے مگر وہ بھی ایک
زندہ مثال بہت جرات اور استقلال کی موجود ہیں کہ جن کا کوئی جواب نہیں ہو سکتا۔ باوجود
پیرائے سالی و عوارض کے بھی انہوں نے وہ کردہ کھایا کہ جوانوں کے دانت کھٹے کر دیئے۔ اللہ اکبر! اگر قوم میں
ایسے دس بیس تیس دو چار ہی افراد ہوں تو دلزدہ رہا ہو جائیں مگر افسوس ہے کہ وہ بھی چراغ سحری ہیں۔
اگر ماند بنے ماند بنے دیگر بنے ماند۔ خدا نخواستہ ان کی آنکھ بند ہوئی تو پھر میدان خالی ہر چاروں
طرف سناٹا ہی سناٹا ہو۔ پرائے فیشن ہی کے لوگ فخر قوم ہیں جنہوں نے نیو فیشن کے لوگوں کو شکست
فاش دی جو ادران پڑانے ڈھرنے کی تعلیم پانیوالوں کے مقابلے میں آج ایک بھی شخص نظر نہیں آتا
گواؤس کے نام کے ساتھ بطور خطاب ساری اے۔ بی۔ سی۔ ڈی ہی کیوں نہ لگی
ہوئی ہو۔

سب نے کے کمرے میں اچھی طرح تازی ہوا کا گزر ہو۔ ڈمبل کی کثرت کے بعد اگر خوب ملو اگر نہاڈالیں تو اور بھی جلد فائدہ مترتب ہوگا۔ اس تھوڑی سی محنت کا ثمرہ کتنا کچھ ہو سکتا ہے ہر شخص خود عمل کر کے دیکھ سکتا ہے ہمارے ناظرین جو زیادہ معلومات حاصل کرنے کے شوقین ہیں ان کو چاہیئے کہ سینڈو کی کتاب فزیکل کلچر پڑھیں اس سے پوری طرح اطمینان ہو جائے گا کہ ڈمبل کی ورزش سے سارے بدن کی طیارسی کس قدر جلد اور کیسی بہتر ہوتی ہے۔



تیرہواں باب

سرد مہری کا زمانہ

یہ عمر یوں ہی تمام ہو جائے گی	مرنے کی خبر بھی عام ہو جائیگی
روتے ہو انیس کیا جوانی کیلئے	پیری کی سحر بھی شام ہو جائیگی
اب ہم اپنی کتاب کے دوسرے حصہ تک پہنچ گئے ہیں جس میں ہم یہ بیان	

کریں گے کہ پنتالیس سال کی عمر کے مرد کو اپنی بیوی کی طرف سے کیسے
 خیالات رکھنے چاہئیں۔ چونکہ ہمارے مخاطب مرد ہیں اس لیے ہمارا
 طرز تحریر اس سے بہت الگ ٹھلگ ہو گا جو کہ خاص عورتوں سے مخاطب
 کرتے وقت ہوتا۔ ہمارا منشا یہ ہے کہ شوہروں سے ہم اس مضمون کو
 اچھی طرح گوش گزار کر دیں تاکہ وہ ان حالات سے بخوبی پہلے ہی سے
 مطلع ہو جائیں جن کی ناواقفیت سے ان کو سخت پریشانی اٹھانی پڑتی
 ہے۔ عورت کی حالت میں جو تغیرات اوسط عمر میں ہوتے ہیں ضرور
 ہے کہ مرد ان کو اپنے آرام اور فائدے کی غرض سے اچھی طرح سمجھ لیں
 اور اس میں نہ صرف مردوں ہی کا فائدہ ہے بلکہ ان کی واقفیت سے
 کہ عورتوں پر ایسے نازک وقت میں کیا گزرتا ہے ان سے ان کی بیویوں
 کو بھی فائدہ پہنچے گا۔ اگر شوہر کو ان باتوں کا علم ہی نہ ہو تو وہ کیونکر اپنی
 بیوی کی ایسے نازک وقت میں ایسی مدد کر سکتا ہے جس کی کہ اس سے
 پیشتر ضرورت ہی نہ پڑی تھی۔ کوئی عورت اپنے ایسے شوہر سے کیونکر
 ہمدردی کی امید رکھ سکتی ہے جو ان ترددات افکار اور حالات سے
 ناابلہ محض ہو اور نہ جانست اہو کہ کس قسم کے تغیرات بیچاری عورتوں میں
 اس نازک زمانے میں واقع ہوتے ہیں۔ مردوں کو خود اپنی اور نیز اپنی
 بیویوں کی اس حالت کے معلوم کرنے کے لیے کہ کب دونوں میں تبدیلیاں
 واقع ہوتی ہیں اور ایک زمانہ خواہش ہمہی کے سکون کا آجاتا ہے۔
 ضرور ہے کہ اس مضمون کو دلی اور شہوتانہ نظر سے نہ دیکھیں بلکہ

بالا تر وہ مقصد جو خداوند عالم کا ہے پیش نظر رکھنا چاہیے جس لئے کہ
 اس نے ہم کو والد تناسل کی قوت اور اس کی طرف میلان اور خواہش ہی
 ہے۔ جو شخص اس مضمون پر غور کرے گا وہ اس سے انکار نہیں کر سکتا
 کہ پہلی اور اصلی غرض شادی کی صرف یہی ہے کہ نسل انسانی کو ہم بڑھائیں
 اور اسطرح سر زمین پر نسل آدم ابدالاً بآدم تک یکے بعد دیگرے نسبتی
 رہے۔ عورت کی حالت پر غور کیجئے کہ وہ صرف شادی کی بدولت ہی
 اپنے والدین کی سچی محبت۔ اپنے بچنے کے گھر دار کو خیر باد کہتی ہے اور
 ایک اجنبی شخص پر بھروسہ کر کے اپنی جان مال کو محض امید و بیم
 کی حالت میں اس کے حوالے کر دیتی ہے اور تو والد و تناسل کے
 خطر ناک اور ملک نتلج کے انگیز کرنے کو آمادہ ہو جاتی ہے۔ مردوں
 کو دیکھئے کہ وہ صرف شادی کے خیال سے بھلی جنگی چھڑی چھانٹ
 جان پر دوسرا خرچ مول لے لیتے ہیں۔ متاہلانہ زندگی کی تمام اہم ذمہ داریاں
 گھر بار کے بڑھے ہوئے مصروف خوشی سے اپنے سر لیتے ہیں۔ عورت
 یا مرد دونوں میں سے کوئی دیوانہ نہیں کہ اپنی بھلی جنگی جان کو اسطرح
 بلا سبب پابند و مقید کر دے۔ اسلئے خداوند تعالیٰ نے اس کے ساتھ
 ایک ایسی غیر معمولی لذت اور لطف لگا دیا ہے کہ جس کے سامنے یہ سب
 خطرات ہیچ ہیں اور دیدہ و دانستہ بمقابلہ اس لطف کے سب قسم کی
 بلائیں اپنے سر خوشی سے لیتے ہیں۔ عورت مرد کی باہمی محبت اور
 کشش۔ دونوں کے ملے جلے اور یکجا رہنے کی خواہش کو ممکن ہے

کہ بعض لوگ شہوانی خیالات پر مبنی قرار نہ دیں لیکن اس قسم کے خیالات اور اس قسم کا رجحان انہیں لوگوں میں ہوتا ہے جن میں شہوت کا وجود ہوتا ہے ورنہ جو لوگ عنین یا زنا نے ہیں ان کو عورت کی طرف بھوک لکڑ بھی رغبت نہیں ہوتی۔ مرد عورت کا جوڑا لگا دینے میں خداوند تعالیٰ کی صرف ایک یہی مصلحت نہیں ہے کہ نسل انسانی کو ترقی ہو بلکہ اسکا نشاۃ یہ بھی ہے کہ جب والد متناسل کا وقت باقی نہ رہے تو میلان شہوانی بھی گھٹ جائے اور کشش باہمی زن و شو کے تعلقات بھی حالت دلولہ اور تعشق سے بدل کر سرد پڑ جائیں اور دلیس انکی طرف وہ شغف نہ رہے جو پہلے تھا۔ اسی حالت کو حالت سرد مہری کا زمانہ کہتے ہیں۔

ہم نے جو اس باب کا عنوان قائم کیا ہے اسکے سمجھنے کے لیے کہ عورت کی جسمانی حالت میں وسط عمر میں کس قسم کے تغیر ہوتے ہیں اور ان سے مقصود کیا ہے ضرور ہے کہ ہم اس امر کو بہ وضاحت بیان کریں۔ کم رغبتی سرد مہری کے زمانے کے حالات کیا ہوتے ہیں۔ ہم نے انگریزی لفظ *Repellent* کا ترجمہ سرد مہری کیا ہے۔

Repulsive کا لفظ اختیار نہیں کیا کہ جس کے معنی منافرت اور بدافعت کے ہیں کہ معنًا وہ بہت سخت ہے۔ غرض اس سے یہ ہے کہ انسان کی زندگی میں ایک زمانہ ایسا بھی آتا ہے کہ شہوت کا غلبہ خود بخود گھٹ جاتا ہے اور عورت جو پہلے خوشی سے اپنے شوہر کے بوس و

کنار کی طرف رغبت کرتی تھی اب اُس میں وہ بات باقی نہیں رہتی اور پھر عورت کی طبیعت میں اس قسم کی ایک جدید حالت پیدا کرتی ہے کہ عورت کو غیر معمولی شغف کے بجائے ایک قسم کا تنفر اور استکراہ پیدا ہو جاتا ہے اور مرد کی صحبت سے الگ رہنا ہی زیادہ پسند کرتی ہے۔ بیشتر ایسی حالت میں مقاربت ناگوار ہوتی ہے لیکن اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ عورت بس اسی ایک کام کے لئے بنائی گئی ہے اور وہ صرف ایک شہوت رانی کی مشین ہے اور جب یہ نہیں تو پھر کچھ ہی نہیں بلکہ اُس کی عقلی۔ تمدنی یعنی باہمی ریگانیت الفت میل جول اور دوسری اسی قسم کی بھلی باتیں عورت کو ہمیشہ ایک قابل قدر ساتھی کی حیثیت میں قائم رکھتی ہیں۔ یہ بات کچھ مخفی نہیں ہے کہ بعض بعض گھرانوں میں جہان عقل و دانش اور سلیقے کے سواے بھی خدا کا دیا سب کچھ ہے لیکن پھر بھی جوان جوان لڑکے لڑکیاں کنواری بیٹھیں ہیں۔ ایسی حالت دیکھ کر لوگ کان کھڑے کرتے ہیں اور متعجب ہوتے ہیں بعض لڑکیاں کسی مناسب حال موقعہ لمبائے پر شادی پر صرف اس وجہ سے اپنی رضامندی کا اظہار کر دیتی ہیں کہ اُن کا رہنا سہنا اور گھر دار الگ ہو جائے اور اپنے گھر کی ہو رہیں ماں باپ کے سر سے بوجھ ہلکا ہو اور شادی نہ کرنے کے الزام سے جس پر نکتہ چینی ہوتی ہے محفوظ رہیں لیکن ان کے دلوں میں وہ خیالات کبھی نہیں ہوتے نہ وہ اُن وجہ سے شادی پر آمادگی ظاہر کرتی ہیں جو خیالات کہ بیشتر ایسے موقع پر لوگوں کے پیش نظر ہوتے ہیں۔ یعنی غلبہ شہوت۔ ایسے لوگ

بلا خطرہ زندگی بسر کرتے ہیں اور ان سے کسی کو نقصان نہیں پہنچتا نہ وہ
 کبھی کسی قسم کے خفیہ فعل شنیع کے مرتکب ہوتے ہیں گو اس عمر میں
 اور دوسرے لوگ بگڑ جاتے ہیں۔ بلکہ غور سے دیکھا جائے تو اُن کی کچھ
 ایسی ٹھنڈی مٹی ہوتی ہے کہ اُن میں قوت شہوانی کا غلبہ نہ ہوتا ہی ان کے
 تہجد کا سبب ہوتا ہے۔ ہم نے ایسے لڑکے بھی دیکھے ہیں جن کی عمر پچیس
 بلکہ تیس سال کی ہو گئی ہے لیکن دنیا و مافیہا کی اُن کو خبر ہی نہیں حالانکہ
 بالعموم اس زمانہ میں آٹھ دس برس کے لڑکے دنیا بھر کی باتوں سے
 واقف ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کی کم رغبتی اور شرم و محاذ پچوں میں ہوتا
 پسندیدہ خیال کیا جاتا ہے۔ لیکن جب ہم جانتے ہیں کہ دنیا میں جتنے لوگ
 بڑے رتبے کو پہنچے ہیں اور جتنے لوگ نام آور ہوئے ہیں سب میں عورت
 کی طرف میلان اور رغبت کا مادہ ضرور پایا گیا ہے جو ایک اعتبار سے مردمی
 کا جوہر کہلا سکتا ہے تو ایسی حالت میں اگر یہ خیال کسی میں نہ ہو تو اُسکا
 فقدان کچھ پسندیدہ نہیں ہے بلکہ اس کی کمی ایک افسوس کی بات ہے۔
 ایسے لوگ گو قطعی طور پر شادی سے انکار نہ کریں لیکن اتنا ضرور ہے کہ اُن
 کی کم رغبتی اور بے پروائی سے دوسرے لوگ اُن کی طرف رغبت نہیں
 کرتے کیونکہ جھگڑنے کے ساتھ کوئی جھکنا ہے۔ گو ایسے لوگوں کے کچھ لوگ
 شناسا ہوں لیکن وہ روشناسی آگے چل کر ایسی نچتہ دوستی کی حد تک نہیں
 پہنچتی کہ جس کا انجام یہ ہو کہ وہ اپنا جوڑا منتخب کر کے شادی کر لیں بعض
 لوگ ایسے ہیں کہ بعض اعتبار سے دل بھانے والے ہیں لیکن ازدواجی

تابلیت سے محروم ہیں اس کے برعکس ایسے بھی لوگ پائے جاتے ہیں جو عقلی اور اخلاقی دونوں پہلو سے ناقص ہیں لیکن ازدواجی کشش اُن سے زیادہ ہے۔ اس قسم کے لوگ گو خوبصورت اور دلکش نہ ہوں لیکن اُن میں کچھ موہنی ایسی ہوتی ہے کہ لوگ گردیدہ اور فریفتہ ہو جاتے ہیں اور بہت سے لوگ اُن کے خواستگار ہوتے ہیں گو وہ خود نہیں بتلا سکتے کہ کیا چیز ہے جو اُن کو اُن کی طرف کھینچتی ہے۔ جو عورتیں لمبا ظ شکل و صورت اور حُسن کے زیادہ دل فریب ہیں اُن کی دل آویزی بھی ہر وقت یکساں نہیں رہتی بلکہ بعض وقت وہ بھی دور بھاگنے لگتی ہیں اور یہی زمانہ مدافعت کا ہوتا ہے کہ دل اس طرف راغب نہیں ہوتا مدافعت کے اوقات میں ایک خاص وقت عورت کے ماہانہ معمول کا ہے۔ جس میں عورت کو مرد سے علیحدہ رہنے کا حکم مذہبی طور پر دیا گیا ہے اور جس کی وجہ معلوم کرنا کچھ مشکل نہیں ہے۔ حیض کے زمانے میں عورت کو مرد کی طرف

۱۵ طس عربی منیزہ - مینس ٹروایشن - ہندوستان کے مختلف حصص میں عورتیں مختلف محاورات سے اس حالت کی انظار کیا کرتی ہیں مثلاً نماز قضا ہونا۔ کپڑے آنا۔ کپڑوں سے ہونا۔ سہیلی ہونا۔ معمول آنا۔ ماہواری آنا وغیرہ۔ حیض وہ خون ہے جو عورت کی حالت صحت میں ماہ بجاہ اس کے رحم سے خارج ہوتا ہے۔ اس خون کی رنگت سرخ یا سیاہی مائل ہوتی ہے اور اس میں سبب لطف یا کمفین کی نسبت کم ہونے کے وہ موجد نہیں ہوتا اور رحم اور اندام نہانی کی دوسری رطوبت کے ملنے سے اس میں تغیر اور بعض اوقات بدبو ہو جایا کرتی ہے۔ حیض کا خون کیوں اور کہاں سے آتا ہے۔ بعض اطباء متقدمین (بقیہ نمبر ۱۴۷)

رغبت نہیں ہوتی نہ صرف شرم اور ستھرائی کے خیال سے بلکہ اسکی اصلی فطرت اسے دوسری طرف متوجہ کرتی ہے اور زیادہ تر اس کا

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۴۷ - کایہ خیال تھا کہ عورت کے جسم میں غلبہ برودت کے سبب فضلات

بدنی درست طور پر خارج نہیں ہوتے بلکہ کچھ نہ کچھ جسم میں جمع ہوتے رہتے ہیں جن کو

طبیعت ماہِ بمانہ بہ شکل حیض خارج کر دیتی ہے آخر کار حیض کا آنا لڑکیوں میں بلوغ کی علامت

قرار پایا اور یہ کہ ایامِ حمل میں حیض جنین کی غذا اور ساخت لحم و شحم میں کام آتا ہے۔ جو خون

زائد ہو وہ بعد وضع حمل بطور نفاس خارج ہوتا ہے نیز ایامِ رضاعت میں خون حیض مستحیل بنیہ

ہو جاتا ہے لڑکیوں میں خون حیض کا پہلی بار نمودار ہونا درحقیقت بلوغ یا قابلِ تولید ہونے کی

علامت ہے۔ کیونکہ معتدل ممالک میں ۱۲ سے ۱۶ برس کی عمر میں حیض آئے لگتا ہے اور یہی

عمر سن بلوغ یا شباب ہے بقول محیرن

برس پسند رہ یا کہ سولہا کا سن

جوانی کی راتیں مرادوں کے دن

لیکن گرم ممالک میں ۹ تا ۱۰ کی عمر میں اور سرد ملکوں میں ۱۶ سے ۲۱ برس کی عمر میں حیض

آنا شروع ہوتا ہے۔ نیز شہری اور امیروں کی لڑکیوں کو جو عموماً خوش باش اور خوش خوراک

ہوتی ہیں دیہاتی اور غریبوں کی لڑکیوں کی نسبت حیض جلد آئے لگتا ہے۔ حالتِ صحت میں

خون حیض ہر چار ہفتے یا ۲۸ دن کے بعد آتا ہے لیکن کبھی ۲۰ یا ۲۵ دن بعد اور کبھی ۲۹ یا ۳۰

روز بعد بھی آجاتا ہے جو داخلِ مرض نہیں البتہ اس سے پہلے یا پیچھے آئے تو داخلِ مرض

ہے۔ مدتِ حیض ۳ سے ۷ دن تک ہے۔ اور مقدارِ خون ۷ یا ۸ تولہ۔ اگر عرصہ یا مقدار کم ہو

میں زیادتی یا کمی و بیشی ہو تو وہ داخلِ مرض ہے۔ بالعموم ۲۵ یا ۵۰ برس (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۴۹)

خیال اس طیاری کی طرف لگا رہتا ہے اور نیچر اُسے استقرار حمل کی واسطے طیار کرتی ہے۔

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۴۸۔ کی عمر میں حیض آنا بند ہو جاتا ہے لیکن شاذ و نادر ایسی عورتیں بھی ہوتی ہیں جنہیں ۶۰ یا ۶۵ برس کی عمر تک حیض آتا رہتا ہے اور یہ زمانہ عورت کے لئے امید کا زمانہ ہے یعنی حاملہ ہو سکتی ہے مگر جب حیض بند ہو جائے تو امید حمل منقطع ہو جاتی ہے اس لئے اس زمانے کو طب میں سن یا س اور ڈاکٹری میں مینوپاز کہتے ہیں۔ خون جو حیض میں خارج ہوتا ہے وہ جسم رحم سے آتا ہے چنانچہ رحم کے اندرونی لعاب دار جھلی میں خون جمع ہو کر اس سے خون رستا ہو یا جھلی مذکور یا عروق شریہ کے شق ہو جانے سے خون خارج ہوتا ہے۔ جبکہ اووم مبیض سے نکل کر رحم میں آتا ہے اگرچہ *Menstruation* and *ovulation* تحیض اور مبیض ہر دو افعال ایک ہی تاثیر کے تابع ہیں اور بالعموم حیض اسی وقت آتا ہے کہ جب مبیضہ انٹی (اووم) مبیض سے نکل کر رحم میں آنے کو ہوتا ہے یا رحم میں آ جاتا ہے۔ چنانچہ مبیضہ انٹی کے ساتھ سپرے مازو (آرجوان مذکر مرد) کے حسن اتصال ہی سے استقرار حمل ہوتا ہے لیکن ہر دو افعال مذکورہ بالا یعنی تحیض اور تبیض لازم و ملزوم نہیں۔ کیونکہ ایسا بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ بعض نوجوان لڑکیوں میں حیض آنے کے پہلے حمل قرار پا گیا اور شاذ و نادر بعض عورتیں ایسی بھی دیکھی گئی ہیں کہ جنہیں مدت العمر میں بالکل حیض نہیں آیا مگر انہیں حمل ٹھہر گیا۔ جس طرح کہ اکثر عورات کو ایام رضاعت (دودھ پلانے کا زمانہ) میں جب حیض نہیں آتا حمل ٹھہر جایا کرتا ہے۔ جو اکثر لوگ جانتے ہیں۔ برخلاف اسکے بعض ڈاکٹروں نے ایسی عورتوں کا بھی ذکر کیا ہے جنکے خصیۃ الرحم نکال دینے کے بعد بھی حیض آتا رہا۔ (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۰)

بالقصد و ارادہی طور پر نہیں بلکہ فطرتی اور طبعی طور پر ایسی حالت میں عورت میں نہ صرف قوت کشش کم ہو جاتی ہے بلکہ اگر اسکا شوہر اسکی

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۴۹۔ جب نوعمر لڑکیوں میں پہلے بار حیض آنے لگتا ہے۔ تو عموماً مندرجہ ذیل علامات پیدا ہوتی ہیں جسم میں تھکان اور گرانی اور طبیعت میں سستی اور کابلی محسوس ہوتی ہے زیر ناف تناؤ اور کمر میں میٹھا میٹھا درد شرمگاہ پر ذرا ذخا رشاں اور خفیف سا ورم ہو جاتا ہے۔ بدن ٹوٹتا ہے اور خفیف سی حرارت معلوم ہوتی ہے۔ بعض عصبی مزاج لڑکیوں میں دیوانگی کا سا دورہ ہو جاتا ہے۔ سات روز تک ایسی حالت رہ کر پہلے سفید رطوبت آنے لگتی ہے اور پھر رفتہ رفتہ خون۔ شروع میں اکثر لڑکیوں میں حیض بے قاعدہ طور پر آیا کرتا ہے مثلاً دو دو یا تین تین یا چار چار مہینے کے وقفہ سے۔ لیکن جون جون عمر بڑھتی جاتی ہے یہ نقص خود بخود رفع ہو جاتا ہے اور شادی کے بعد تو یہ بے قاعدہ گی اکثر رفع ہو جاتی ہے بلکہ نوجوان لڑکیوں میں بے قاعدگی حیض کا بہترین علاج شادی کر دینا ہے۔ جوان عورتوں میں بھی حیض آنے سے ایک دو روز پہلے سستی اور کابلی اور زیر ناف ہلکا درد اور خفیف حرارت محسوس ہوتی ہے۔ سن یا ۳۵ یا ۵۰ برس کی عمر میں جب حیض بند ہونے لگتا ہے۔ تب طرح طرح کی تکالیف ہوتی ہیں۔ حیض کا باقاعدہ آنا عورت کی تندرستی اور خوش قسمتی کی دلیل ہے کیوں کہ حیض کے فتور سے عورتوں میں طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایام حیض میں حائضہ کو مسند رجہ ذیل مفید ہدایات کو ملحوظ رکھنا چاہیئے۔

(۱) حائضہ کو مجامعت سے قطعی پرہیز کرنا چاہئے ورنہ خون زیادہ آنے لگے گا اور ایک خطرناک مرض کی صورت اختیار کرے گا۔ (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۱)

طرف ملتفت بھی ہو تو باوجودیکہ شوہر کی گرویدہ اور اس پر فریفتہ ہے لیکن پھر بھی اس سے دور بھاگتی ہے اور بخوشی اور رغبت اسکے نزدیک آنے کی روادار نہیں ہوتی۔ کلام مجید و فرقان مجید کے پارہ دوم۔ سورہ بقرہ کے اٹھائیسویں رکوع میں حیض کے

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۱۔ چونکہ ایام حیض میں جماعت کرنا زوجین کے لیے مضر صحت ہوا اس لئے اکثر مذاہب نے مخصوص مذہب اسلام نے اسکی ممانعت کی ہے۔

(۲) حائضہ کے لیے سردی سے محفوظ رہنا ایک نہایت ضروری بات ہے سرد پانی سے ہاتھ پاؤں دھونا یا نہانا یا بارش میں بھیگنے سے بچے ورنہ حیض بند ہو کر بیمار ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ نیز سرد شربت۔ چھانچھ۔ دہی۔ برف۔ برف کی قفل اور سرد ترش میوؤں وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

(۳) حائضہ کو چاہیئے کہ ایام حیض میں اسے قبض نہ ہونے پائے بلکہ اجابت فرغت سے ہوتی رہے۔ نیز جسمانی صفائی کا خیال رکھنا بھی نہایت ضروری ہے۔ بعض غریب مفلس عورتیں ایسی حالت میں میلے کچیلے جھڑے یا گودڑ وغیرہ استعمال کر کے دفع الوقتی کر لیتی ہیں ایسا ہرگز نہیں کرنا چاہیئے ایسے وقت میں اگر ممکن ہو تو سنیتری تو لیے استعمال کریں ورنہ کم سے کم ملائم اور صاف کپڑے کی گڈی وغیرہ کام میں لائیں۔

(۴) اچھلنا۔ کودنا۔ دوڑنا۔ زمین پر جلد جلد چڑھنا۔ رنج و غم۔ خوف و دہم۔ دہشت خوشی وغیرہ باعث فتور حیض ہوتے ہیں۔ اس لیے دفعۂ کوئی ایسی بات نہ ہو جس سے طبیعت متاثر ہو۔

(از مخزن حکمت)

متعلق ارشاد ہوا ہے کہ **وَلْيَسْأَلُواكَ عَنِ الْحَيْضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ
فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْحَيْضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ** ج

۱۵ اور (اے پیغمبر۔ لوگ) تم سے حیض کے بارے میں دریافت کرتے ہیں تو (انکو) سمجھا دو کہ وہ گندگی ہے تو (حیض کے دنوں) میں عورتوں سے الگ رہو اور جب تک پاک نہ ہو لیں ان کے پاس نہ جاؤ پھر جب نہا دہو لیں تو جہر سے اللہ نے تمکو حکم دیا ہے **اِنَّ بِاسِ اَوْ** اور بیشک اللہ توبہ کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے اور (نیز) صفائی رکھنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔ تمہاری پیان (گویا) تمہاری کھیتیاں ہیں تو اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آؤ اور اپنے لیے آئندہ (یعنی عاقبت) کا بھی بندوبست رکھو اور اللہ سے ڈرو اور جانے رہو کہ تمکو اس کے حضور میں حاضر ہوتا ہے اور (اے پیغمبر) ایمان والوں کو خوشخبری سنا دو۔ عورت کھیتی ہے اور مرد کاشتکار اور نطفہ بیج تو جس طرح کاشتکار بیج کی حفاظت کرتا ہے کہ بیج کو ضائع نہیں ہونے دیتا اور وہیں ڈالتا ہے جہاں اُگے ایسی ہی حفاظت مرد کو کرنی چاہیئے اور وہ نہیں ہے مگر اسی طریقے میں جو سب کو معلوم ہے۔ آئندہ کا بندوبست کرنے سے ایک مطلب تو وہ ہے جو ترجمے سے ظاہر ہوتا ہے کہ دنیا داری کے کاموں میں اتنے بھی مصروف نہ ہو کہ دین کے کاموں میں لگو غفلت کرنے اور اس میں ایک اشارہ اس بات کا بھی پایا جاتا ہے کہ عورتوں کے ساتھ اس نیت سے ہم بستری نہ ہو کہ خدا اولاد دے اور وہ تمہاری دنیا میں کام آئے اور خدا ان کو نیکی دے تو آخرت میں بھی ان کی استغفار وغیرہ سے ماں باپ کو نفع پہنچے۔

شرع میں حیض کے لیے کوئی معین اور محدود مدت صاف طور پر بیان نہیں ہوئی

فَإِذَا تَطَهَّرْتَ فَأَتَوْنِي مِنْ حَيْثُ أَمَرَكَ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ
نِسَاءُكُمْ حَرَّتْ لَكُمْ فَأَتُوا أَحْرَثَكُمْ أَنِّي سَلِّتُمْ وَقَدَّمُوا إِلَّا نَفْسَكُمْ ط

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۲۔ لیکن عام طور پر حیض کی زیادہ سے زیادہ مدت دس روز اور کم سے کم دو یا ایک روز ہے۔ حیض کی اصل مدت ہر عورت کے لیے اسکی معمولی عادت ہے اور جب یہ ہے تو ہر ایک عورت کو ہر حالت میں اپنی عادت کے مطابق کام کرنا چاہیے۔ عادت سے زیادہ خون آئے تو اسے حیض نہیں بلکہ بیماری میں شمار کیا جائے اور ایسی عورت کو ”مستحاضہ“ کہیں گے، حیض والی عورت کو قرآن پڑھنا پڑھنا۔ اسے چھونا مس کرنا۔ مسجد میں جانا۔ بیت اللہ کا طواف کرنا منع ہے۔ مسجد کے باہر سے ہاتھ بڑھا کر کوئی چیز مسجد سے اٹھالے تو جائز ہے۔ ایسی عورت کے ساتھ۔ استننا۔ جماع اور سب باتیں جائز ہیں۔ نہضرت صلعم نے فرمایا ہے **أَصْفَعُوا كُلَّ شَيْءٍ إِلَّا الْكَلَامَ**۔ یعنی ہم بستر کی کے علاوہ اور سب باتیں حیض والی عورت سے جائز ہیں جیسے بوس و کنار۔ ساتھ سونا۔ ساتھ کھانا۔ ساتھ بیٹنا بدن سے بدن لگانا وغیرہ۔ جو شخص حالت حیض میں حلال جان کر عورت سے ہم بستر ہوگا کافر ہو جائے گا۔ یعنی دائرہ اسلام سے خارج ہو جائیگا کیونکہ اس نے قصداً و اراداً حکم شرعی کے خلاف کیا اور حرام جان کر ایسا کرے گا تو مرتکب کبیرہ ہوگا اور اس پر کفارہ دینا واجب ہوگا۔ پھر اس کفارہ میں تفصیل ہے اگر ایسے وقت ہم بستر ہوا ہے کہ خون سرخ آ رہا تھا تو ایک دینار ورنہ آدھا دینار ایک دینار چھ روپیہ کا ہوتا ہے جبکہ سونے کا بھادو سولہ روپیہ کا ہو حالت حیض و نفاس میں جو مرد عورت کو مقاربت سے منع کیا گیا ہے تو اس میں مصالحت یہ ہے کہ ان وقتوں میں مقاربت کرنے سے امر ارض خبیثہ کے پیدا ہو جائے گا احتمال قوی ہے اور اگر اس وقت استقرار عمل ہو گیا (بقیہ نوٹ صفحہ ۵۲ پر)

وَاتَّقُوا اللَّهَ مَا عَلَّمْتُمْ أَنْتُمْ تَلْقَوْنَ ۖ وَابْشِرُوا الصَّالِحِينَ ۝

یہ حکم الہی بالکل مرد اور عورت دونوں کے حق میں حفظانِ صحت کے

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۳۔ ۱۔ تو اولاد روگی پیدا ہوگی۔ حیض و نفاس کی حالت میں نماز روزہ معاف ہے مگر روزہ کی قضا ہے اور نماز کی قضا بھی نہیں۔ ولادت کے بعد جو خون آتا ہے نفاس کہلاتا ہے اسکی اکثر مدت چالیس روز ہیں اور ادنیٰ مدت کا کچھ اندازہ نہیں۔ حضرت ام المومنین ام سلمہ فرماتی ہیں کہ نفاس رجباً بغیر خدا صلعم کے عہد میں چالیس روز تک بیٹھی رہی تھیں۔ جس طرح حالت حیض میں نماز پڑھنا۔ روزہ رکھنا۔ قرآن کو چھونا پڑھنا پڑھنا۔ خاک کبیرہ کا طواف کرنا۔ مسجد میں جانا منع ہے اور مرد کو ایسی حالت میں ہم بستر ہونا حرام ہے۔ اسی طرح نفاس کی حالت میں بھی یہ باتیں منع اور حرام ہیں۔ عورت کو معمولی دنوں کے علاوہ خون آئی تو حیض نہیں ہے بلکہ استحاضہ ہے اور استحاضہ عورت پاک عورت کا حکم رکھتی ہے یعنی اس سر ہم بستر ہونا درست ہے اور جو باتیں حیض و نفاس والی کو نادرست تھیں اس کے لئے سب جائز اور درست ہیں۔ ایسی عورتیں اپنے معمولی ایام حیض تک نماز روزے وغیرہ سے باز رہیں اور بعد کو بدن سے خون دھو کر غسل کر کے نماز پڑھیں اور ہر نماز کے لئے تازہ وضو کر لیا کریں اور ممکن ہو تو ہر نماز کے لئے غسل کر لیں۔ ام المومنین حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ حبشہ کی بیٹی عبدالرحمن بن عوف کی بی بی ام حبیبہ نے بغیر خدا صلعم سے اس بیماری کی شکایت کی فرمایا خون حیض آئے تک تو بیٹھی رہو اور اسکے بعد پھر نماز کے وقت غسل کر کے نماز پڑھا کرو۔ عورتیں حیض و نفاس سے فارغ ہو لیں تو فوراً ان پر غسل واجب ہو جاتا ہے غسل کرتے وقت سر کے بالوں کی چوٹی اور منڈھی کھون ضرور تھیں۔ صرف بالوں کی جڑوں میں بانی پہنچانا بس کرتا ہے۔ جیسے جنابت (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۳ پر)

محاط سے از بس مفید ہے۔ ایام حیض میں اکثر عورتیں نرؤس (جلد گھبرا جانے والی) اور چڑچڑے مزاج کی ہو جاتی ہیں۔ حیض کی آمد عورتوں کے نظام عصبی میں کمزوری پیدا ہونے سے نہیں ہوتی ہے بلکہ Ovulation (قبض۔ رحم میں جو چھوٹے چھوٹے انڈے جو ہزار ہا ہوتے ہیں انکا نکلنا) ہوتا ہے جو بچہ ہو کر رحم سے نکل کر Phallopian tube (قاؤف نالی) میں آ جاتے ہیں۔

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۴۔ کا غسل و بے حیض۔ نفاس کا غسل۔ عورتیں اگر بیماری یا کسی اور قوی عذر کی وجہ سے غسل نہ کر سکیں اور غسل سے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو تو تیمم کر کے نماز پڑھ لیں۔ بچے والیوں کو اگر غسل کرنے سے بچہ نکلے بیمار پڑ جانے کا خوف ہو تو بھی تیمم کر کے نماز پڑھ لیں از احقوت والفرائض۔ ۱۲۔

۱۔ یہ نالیاں دو ہوتی ہیں ایک دائیں طرف دوسری بائیں طرف۔ ہر ایک نالی قریب چار انچ کے لمبی ہوتی ہے اور رحم کے بالائی گوشے سے شروع ہو کر رحم کے چوڑے بند کے درمیان سے گذر کر مبیض کے اوپر ختم ہوتی ہے۔ جاے مبدأ پر اس کا سوراخ بہت تنگ ہوتا ہے مگر اس کا آخری نصف حصہ بتدریج کشادہ ہو کر مثل ٹرنی کے ہو جاتا ہے اور نیز اس کے بیرونی سرے پر جو مبیض کو گھیرتا ہے ایک جھالسی لگی رہتی ہے۔ بیضہ بشر حب مبیض سے خارج ہوتا ہے تو یہ نالی اسکو سنبھال کر رحم تک پہنچا دیتی ہے جہاں مرد کی منی کا کیرا اس انڈے سے مل کر نطفہ قرار پاتا ہے۔

ایسی حالت میں جبکہ عورت کی طبیعت ہی ٹھکانے نہ ہو تو شوہر کو اُس سے اُلجھنا بالکل بے موقع ہے بلکہ ہر طرح اُس کی دنجوئی خاطر داری اور نرمی کا برتاؤ کرنا چاہیے۔

۱۵ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے وَ عَاشِرُ هُنَّ بِالْمَعْرِفِ (اور بیویوں کے ساتھ حُسن سلوک رہے) مردوں کو عورتوں سے حُسن معاشرت ضرور ہے۔ آیات کلام الہی اور احادیث سے ثابت ہے کہ شوہروں کو اپنی بیویوں کی عقل کے موافق رہنا چاہیے اور کبھی کبھی ان کے ساتھ مزاج اور کھیل بھی کریں تو بہتر ہے۔ حضرت عمرؓ کا قول ہے کہ مرد کو اپنی بی بی کے ساتھ بالکل ایسا رہنا چاہیے جیسا بچوں کے ساتھ رہتا ہے کبھی ہنستا ہے کبھی دوڑاتا ہے کبھی کھلاتا ہے۔ کبھی پلاتا ہے۔ بزرگوں کا قول ہے کہ مرد کو چاہیے کہ گھر میں آئے تو خندہ رو آئے اور باہر جاے تو خاموش اور چپ چاپ۔ جو کچھ آگے رکھا جائے خوشی سے کھالے اور جو نہ پائے اُس کی دریافت نہ کرے گراؤ کے ساتھ ہی ٹھٹھول اور کھیل اس قدر نہ بڑھ جائے کہ عورت مڈر ہو جائے۔ الغرض عورتوں میں چونکہ ایک طرح کا ضعف ہے۔ اس لیے اس کا علاج تحمل اور بردباری سے ہی ہو سکتا ہے۔ خلاصہ مقال یہ ہے کہ شوہری رعب اور داب کو محبت کے ساتھ لے چلنا چاہیے عورتوں کے ساتھ مردوں کو خوشی خوشی سے رہنا چاہیے نہ اس معنی کر کہ انہیں بچے دیں بلکہ اس معنی کر کہ اُن کا رنج سہیں اور اُن کی ناشکری اور ناحق شناسی کے حال پر صبر کریں۔ حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ جو شخص اپنی بیوی کی بدخلقی پر صبر کرے گا۔ اس کو اس قدر ثواب ملے گا جتنا حضرت ایوبؑ کو اُن کی مصیبت ہر ملے گا۔ از الحقوق والفرایض۔ ۱۲

حیض کے علاوہ عورت کی بیرونی کا ایک زمانہ اور بھی ہے جبکہ وہ اس طرف بالکل راغب نہیں ہوتی وہ زمانہ حاملہ ہونے کا ہے۔ جس کی وجہ ظاہر ہے کہ مقاربت کا جو اصلی منشا رنج پرکھا تھا یعنی استقرار حمل جب وہ پورا ہو چکا تو اب کوئی ضرورت مجامعت کی باقی نہیں رہی۔ اور عورت کی طبیعت کا میلان بالکل کم ہو جاتا ہے کیونکہ اس کا خیال اس آستے والی تنہی منہی جان کی طرف بٹ جاتا ہے جو اس کے پیٹ میں بن رہی ہے۔ ایسے وقت میں حاملہ عورت کے سارے جسم میں بڑا بھاری تغیر ہو جاتا ہے ہر عضو اور ہر قوت سب اسی طرف جھک پڑتے ہیں جو اس جان کی پرورش اور بناوٹ اور دنیا میں لانے کے واسطے ضروری ہے۔ حاملہ عورت پر بچے کی بناوٹ کا اس قدر بھاری بوجھ پڑتا ہے کہ اس کا رنگ روپ سب جاتا رہتا ہے اور چہرہ زرد پڑ جاتا ہے ایسی حالت میں بھلا مرد کی خواہش چھپنی دارد وہ خود ایسا مرمروں کا تھیلا ہو جاتی ہے اور اس کی شکل و صورت میں ایسا بدیہی تغیر ہو جاتا ہے چہرہ روڑھا روڑھا ہو جاتا ہے کہ لباہٹ اور دلفریب باقی نہیں رہتی۔

۵۔ بعض اوقات عورت سے بہ ضرورت عیدہ رہنا پڑتا ہے مثلاً ایام حمل میں کہ مجامعت خطرناک و مضر صحت خصوصاً جبکہ جنین میں جان پڑ جائے۔ بعد ولادت پچھلے تک ایام رضاعت میں بھی ہم بستی نقصان دہ ہے دودھ بگڑ جاتا ہے جس سے بچے کو نقصان ہوتا ہے اور ایسے کئی اسباب ہیں۔ دکھ ہے۔ بیماری ہے۔ پس جو لوگ اتنا بھی اپنے نفس پر قابو نہ رکھ سکیں اور صبر برقرار نہوں انہیں اور بھائی میں کیا فرق ہے۔ ۱۲

سمجھ دار عورتیں جو شادی کے مقدس فریضے کی اصلی غرض و غایت سے واقف ہیں اور جانتی ہیں کہ اپنا گھر دار کیسی بڑی نعمت ہے جو گویا ایک بادشاہت ہے جس میں شوہر بادشاہ اور بیوی کا رتبہ وزیر کا ہے وہ بچوں کو نعمت الہی سمجھتی ہیں اور جب خدا اپنے فضل و کرم سے اُن کو کوئی بال بچہ عنایت کرتا ہے تو وہ بخند و پیشانی نہایت خوشی سے اُسکو اپنے گھر کی برکت اور رونق سمجھ کر ہاتھ بڑھا کر لیتی ہیں۔

بچہ کشی کے بعد عورت بالکل جھولا ہو جاتی ہے اور اُس میں جوانی کا کھچاؤ بہت کم باقی رہتا ہے لیکن ہر سمجھ دار دیندار آدمی کے لئے ایسی عورت کا وجود غنیمت اور موجب برکت ہے کہ وہ بچوں کی پرورش کے بہترین مشاغل میں لگی رہتی ہے اور وہ ضرور نہ صرف اپنے گھر میں بلکہ سارے کنبے میں بہت عزت و وقار سے دیکھنے کے قابل ہے۔ ایام حمل اور رضاعت یہ دونوں زمانے عورت کے لئے بڑی بھاری برداشت اور تحمل کے ہیں اور ان ہی دنوں میں شوہر کو ضرور ہے کہ اپنی بیوی کے معمول سے زیادہ خاطر مدارات اور دلجوئی کرے اور اُس کے دل خوش کرنے کا اس سے بہتر وقت کسی شوہر کو مل نہیں سکتا اُسکو چاہیے کہ کپڑا لٹا۔ زرو زیور۔

دینا لینا۔ میل ملاپ۔ محبت جہاں تک ممکن ہو کرتا رہے بعض عورتیں ولادت کو ایک بڑی مصیبت خیال کرتی ہیں۔ ایسی عورتوں نے شاید شادی محض حفظ انسانی اور شوق کے لئے کی ہے اور وہ شادی کے سب سے

۱۵ حدیث شریف میں آیا ہے کہ عورتوں میں سب سے بہتر وہ عورت جو سب سے زیادہ صبر والی ہو۔ ۱۲

بڑے مقصد پیدائش اولاد کی ذمہ داریوں سے بچنے کی کوشش کرتی ہیں
 اور اولاد کو دو میں تیسرا آنکھوں میں ٹھیکہ سمجھتی ہیں۔ بچھڑا کون اپنی بھلی
 جنگی جان کو لگائے بس میاں اور بیوی دو ہی بھلے۔ ایسی ناک چوٹی
 گرفتار عورتوں کو اگر ان کی مرضی کے خلاف خواہش کے حل رہ جائے
 تو پھر کیا دیکھنا ہے اللہ دے اور بندہ لے ایسا پاکھنڈ مچاتی ہیں کہ
 عذاب جان ہو جاتی ہیں۔ وہ نہ صرف بلحاظ زوجیت بھدی اور بیکار
 ہو جاتی ہیں بلکہ سارے گھر کو سر پر اٹھالیتی ہیں۔ ہمنے بعض گھروں
 میں دیکھا ہے کہ بچے کی آمد کیا ہوتی ہے غضب الہی آتا ہے اور اس
 بیچارہ ناخاندہ مہمان کا آنا کیا ہوتا ہے کہ گھر شوہر کے لیے ایک قیامت
 کا نمونہ ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں اس کے کہنے کی کیا ضرورت ہے
 کہ جو عورت بچہ کشی کی قابلیت رکھتی ہے لیکن وہ بچوں جیسی نعمت سے
 گھبراتی ہے تو سرے سے ایسی نالایق عورت کو شادی کرنے ہی کی کیا
 ضرورت تھی۔ وہ عورت جو کسب کرتی ہے اور مختلف مردوں سے منہ
 کالا کرتی ہے وہ ایسی بیاہتا بیوی سے کچھ زیادہ خراب نہیں ہے جس
 نے اپنی عصمت کو گو کہ ایک ہی شخص کے حوالے کیا ہے لیکن ایسی
 عورت بھی مرد کے لیے ایک خانگی عورت سے زیادہ نہیں ہے جو
 ایک شخص کے گلے صرف روٹی کپڑے اور گھر دار کی آرام و آسائش
 کے لیے پڑ گئی ہے۔ اس سے زیادہ اور کیا ہے۔ اس کے برخلاف
 دنیا میں ایسی بیبیاں بھی ہیں جو اپنے شوہروں کی طرف عمل کی حالت

میں اور زیادہ بخوشی متوجہ ہوتی ہیں اور بھلے سے زیادہ جاؤ و چو نچلا بڑھ جاتا ہی
 یہ لطف آمیز حالت اس وجہ سے نہیں ہوتی کہ خواہش نفسانی زیادہ ہو جاتی
 ہے بلکہ اس خیال سے ہوتی ہے کہ استقرار حمل کا اب کچھ خدشہ باقی نہیں
 رہتا کیونکہ جو ہونا تھا وہ ہو چکا۔ لیکن جمو ما عورتیں شوہر کی طرف زیادہ میلان
 اور رغبت نہیں رکھتی کیونکہ فطرت اُن کی تمام تر کوشش اور توجہ اُس نئی
 روح کے نشو و نما اور پرورش کی طرف منقطع کر دیتی ہے جو آہستہ آہستہ
 رحم مادر میں بڑھتی رہتی ہے۔ اس طرح عورت کی زندگی میں تین وقت
 ایسے آتے ہیں کہ وہ مرد سے منکرہ رہتی ہے ایک تو ماہانہ ایام میں دوسرے
 حالت حمل میں اور تیسرے اور آخر زمانہ وہ ہوتا ہے کہ وہ بڑی عمر پر پونہ یکم ہمیشہ
 کے لئے توالد و تناسل کے سلسلہ سے محروم ہو جاتی ہے۔ یہ بات کسی غریب
 استدلال کی محتاج نہیں ہے کیونکہ جب بڑی غرض شادی کی صرف
 توالد و تناسل ہے اور جب اس کی قابلیت عورت میں باقی نہ رہی تو
 لامحالہ اس کی خواہش جو منبجہ ہوتی ہے توالد و تناسل کو گھٹ جاتی ہے۔
 اس عمر میں عورت کے قوالے شہوانی عالم سکون میں رہتے ہیں اُن میں
 انگ اور ولولہ اور جوش باقی نہیں رہتا اور یہی وہ زمانہ ہے کہ عورتوں پر
 ایک سخت اور گراں حالت گزرتی ہے اور وہ خود نڈھال ہو جاتی ہیں اور
 اُن میں وہ باسدا باقی نہیں رہتی جو مردوں کو بھاسکے۔ عورت کے دنیا میں
 پیدا کرنے سے خداوند تعالیٰ کا اصلی مقصد جو تھا جب وہ پورا ہو چکا تو ضرور
 ہے کہ اب اُس کی جسمانی حالت میں ہر طرح انخطاط شروع ہو جائے اور

خواہشات نفسانی بھی ٹھنڈی پڑ جائیں اور اسی وجہ سے وہ شوہر سے الگ رہتا زیادہ پسند کرتی ہے۔ خداوند تعالیٰ نے عورت کی طبیعت میں یہ تغیر اسی واسطے پیدا نہیں کیا کہ وہ اپنا مشن (کام) پورا کر چکی بلکہ اس میں مرد کا بھی صریح فائدہ ہے کیونکہ اگر دونوں ہم عمر ہیں تو مرد بھی اب اُن خواہشات کی کثرت سے پابجائی کرنے سے قاصر رہتا ہے اور اُس کا چھٹکارا یقیناً اُس کی عام تندرستی کو اسے جسمانی و عقلی کے برقرار رکھنے کے لئے بس غنیمت اور لا بدی ہے۔ آخر کب تک وہ اس گھڑاگ میں جتا رہیگا۔ ہر چیز کی ایک حد ہے۔ ہر کمالے راز والے۔

چودہواں باب

مستورات کی زندگی کے تغیرات

دنیا کے نہ درد و رنج و غم کو دیکھو کس حال میں ہیں اہل عدم کو دیکھو
 پیری کا تماشہ ہو اگر مدِ نظر یارانِ شباب آؤ ہم کو دیکھو
 عورتوں کی زندگی میں سب سے بڑی دو تبدیلیاں ہوتی ہیں -
 پہلا وقت وہ ہے جب کہ وہ بالغ ہوتی ہیں اور معمول شروع ہوتے
 ہیں اور دوسرا جبکہ جوانی کی منزل ختم ہونے آتی ہے اور معمول ہمیشہ کے

لئے بند ہو جاتے ہیں۔ آخری دور کو ”زندگی کی تبدیلی“ یا ”مینوپاز“ یا ”ایام یاس“ کہتے ہیں۔ جس کے لغوی معنی ماہانہ معمول کا ٹھہر جانا یعنی موقوف ہو جاتا ہے اسنی کو *Climacteric period*

(انقلاب عظیم کا زمانہ) بھی کہتے ہیں۔ جس کا مطلب یہ ہے کہ یہ وہ زمانہ ہے جیسے کہ کوئی مسافر چلتے چلتے کسی پہاڑ کی بلندی پر پہنچ گیا ہو اور اب پہاڑ کی دوسری جانب کا ایسا منظر اُس کے پیش نظر ہو جو اُس نے پیشتر کبھی نہ دیکھا ہو اور آہستہ آہستہ اُتار پر سے اُترنا شروع کیا ہو۔ لفظ کلی میکسٹرک کے لغوی معنی یہ ہیں کہ انسان کی زندگی کا وہ زمانہ جب ہم *Climax*

or *Crisis* (کلی میکس یا کرائیسس) سب سے بلند مقام عظیم الشان واقعہ) پر پہنچ جائیں اور اس سے عموماً انسانی زندگی کے وہ اوقات تبدیلی مراد ہوتے ہیں جو قدرت نے ہر ساتویں سال ٹھہرا دیئے ہیں یعنی طفولیت بچپنا۔ سن رشتہ۔ بلوغ اور پینتالیس برس کی عمر میں مرد کا کلی میکسٹرک کا زمانہ اور اسے ستر برس انسان کی زندگی کا معمولی زمانہ قرار دیا گیا ہے۔

بہر حال لفظ کلی میکسٹرک کے مفہوم میں وہ زمانہ داخل ہے کہ جب عورت مردا دھڑ ہو جاتے ہیں اور جب قوائے شہوانی کا انحطاط شروع ہو جاتا ہے اور اولاد پیدا ہونی بند ہو جاتی ہے بعض عورتیں اس عمر پر پہنچ کر بہت دل برداشتہ اور شکستہ خاطر ہو جاتی ہیں وہ سمجھ لیتی ہیں کہ دنیا میں ہمارا اب کیا رہا اور قبل از وقت اپنے آپ کو بڑی بوڑھیوں میں شامل کر کے عینک لگانے لگتی ہیں اور زیادہ تر اُن کا وقت سینے پر رونے اور گوتھنے

گاتھنے میں صرف ہوتا ہے لیکن اگر کسی عورت نے اپنی جوانی کو سنبھال کر رکھا ہے اور اس کی تندرستی اچھی ہے تو اب بھی ایک زمانہ دراز کاروبار میں مصروفیت کا اس کے سامنے موجود ہے اور وہ ہنسی خوشی اپنے گھر کے کام کاج میں کاٹ سکتی ہے۔ اب اس نے ایسے زمانہ میں قدم دھرا ہے کہ زن و شو کی محبت سے ہمیت کا عیار چھٹ کر خالص اور بے ریا محبت کنڈن کی طرح دکنے لگتی ہے۔ اس عمر میں عورتیں عموماً بہت سی ذمہ داریاں سے سبک دوش ہو جاتی ہیں اور ان کا بہت سا بوجھ انتظام خانہ داری اور چھوٹے چھوٹے بچوں کی پرورش کا ہلکا ہو جاتا ہے کہ نئی پودھ پرائیوں کے ہاتھ بٹانے کو موجود ہوتی ہے اور یہی موقع بڑی بوڑھیوں کی فرصت و اطمینان کا ہے جس میں وہ اپنی خوش گزرائی کا پورا سامان کر سکتی ہیں اور اپنے سارے کنبے کے لیے ایک رحمت الہی کا نمونہ بن سکتی ہیں اب ہم اس زمانے کی بابت کچھ لکھنا چاہتے ہیں جو کمزوری اور طبیعت پر بار اور اکثر آزمائش کا ہے اور جس سے اکثر طبیعت مضطرب اور تنہائی پسند ہو جاتی ہے۔ یہ تقاضا سن و سال اس زمانے میں عورتوں اور مردوں کی جسمانی حالت میں ایک نیا انتظام جسمانی اور دماغی قوی میں فطرتاً ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس قسم کی تبدیلیاں عورت اور مرد ہر دو کے حالات میں قریب قریب ایک ہی وقت میں ہوتی ہیں۔ ہم پہلے لکھ آئے ہیں کہ میاں بیوی دونوں توالد و تناسل کی حیرت انگیز اور پیچیدہ مشین کا مجموعہ ہیں۔ یہ دونوں ایک مشین کے دو جزو ہیں اگر ان کو الگ الگ دیکھا جائے تو دونوں بیکار اور

ناقص ہیں اور دونوں کو ملا لیا جائے تو قدرت الہی کا بہترین نمونہ ہیں بعض
 حیوانات میں نر و مادہ دونوں جنسیں ایک فرد واحد میں ہوتی ہیں لیکن
 انسان میں علیحدہ علیحدہ ہیں اس بات کا سمجھنا کچھ مشکل نہیں ہے۔ چونکہ
 دونوں جنسیں (یعنی عورت اور مرد) اولاد کے پیدا کرنے میں مشترک رہتی
 ہیں اور دونوں کا عمل یکساں ہوتا ہے تو اسی طرح حیب توالد کی قابلیت
 باقی نہیں رہتی تب بھی دونوں کی حالت میں یکساں تغیر ہوتا ہے اور دونوں
 سے قابلیت سلب ہو جاتی ہے۔ اگرچہ نر و مادہ دیکھنے میں الگ الگ ہیں
 لیکن حقیقت میں دونوں ملکر ایک واحد (پورا عدد) ہوتے ہیں اور ان
 دونوں میں ایک ہی وقت میں تبدیلی واقع ہوتی ہے اور اس لیے مناسب
 ہے کہ مرد ہمیشہ عورت سے تین سے لیکر پانچ برس تک عمر میں بڑا رہے
 عورتوں کا یہ خیال ہے کہ ان کی حالت میں بڑی عمر میں صرف اتنی تبدیلی
 ہوتی ہے کہ ان کا ماہانہ معمول بند ہو جاتا ہے۔ ایک حد تک یہ خیال
 ٹھیک ہے اور یہی بڑی علامت ہے لیکن حقیقت میں وہ بڑی اندرونی
 تبدیلی کہ جس سے انحطاط قومی ہوتا ہے وہ اسوجہ سے ہوتی ہے کہ
 اووری یعنی بقیۂ بشر کی نوعیت میں تبدیلی واقع ہوتی ہے اور جو عمل بقیۂ
 بشر کا قاذف نالیوں میں منتقل ہونے کا ہے اور جس کی وجہ سے انڈے
 پختہ ہو کر تخم انسانی پیدا ہوتا ہے وہ عمل موقوف ہو جاتا ہے۔ عموماً عورتوں
 میں آیام کا آنا اور انڈوں کا پختہ ہونا وقت واحد میں ہی ہوتا ہے اور شاذ
 صورتوں میں جدا جدا اوقات میں مزاج میں پستی اور اعصاب میں سُستی

محض ایام کی وجہ سے نہیں ہوتی بلکہ اسکی اصلی حالت اندوں کا پختہ ہو کر پھوٹنا ہے۔ استقرار حمل کا زمانہ بھی یہی ہوتا ہے۔ شاذ و نادر ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایام رضاعت میں جبکہ عموماً معمول بند ہوتے ہیں بعض وقت بالغ عورتوں کو بدون ایام آنے کے حل رہ جاتا ہے اور ایسی مثالیں بھی دیکھی گئی ہیں کہ بعض عمر رسیدہ عورتوں کا معمول بالکل بند ہو گیا ہے اور پھر بھی اُن کو حمل ٹھہر گیا ہے۔ لیکن یہ باتیں بالکل غیر معمولی ہیں۔ ادھیڑ عمر میں حیض کیوں بند ہو جاتا ہے اس کے اسباب ہم آگے بیان کریں گے۔ ایام حمل میں بچہ داں کے اندرونی رُخ میں قدرت سے ایک خاص قسم کی مناسب تبدیلی واقع ہوتی ہے جو پیدا ہونے والے بچے کے اُس تنگ اور محدود مقام میں رہنے کیلئے ضروری ہے۔

جب حمل قرار پا جاتا ہے اور اووم یعنی بقیۃ بشر سے حیوانات المنویہ کا الصاق ہو جاتا ہے تو سب سے پہلے وہ رحم کے بالائی حصے میں ایک چھوٹے سے گڑھے میں جھلی میں لپٹا ہوا رہتا ہے اور یہ جگہ گویا بچے کا گھونسل یا گھر یا پالنا ہے جس میں وہ دُنیا میں آنے سے پہلے پرورش پاتا اور بڑھتا ہے رحم کے اندر کی جھلی میں اِدرا ر حِیض کے بعد فوراً ایک قسم کی تبدیلی واقع ہوتی ہے اگر استقرار حمل دو ہفتے کے اندر نہ ہو تو فطرت سے رحم میں اس قسم کی قابلیت پیدا ہو جاتی ہے کہ دوسرا اووم جو پختہ ہوتا رہتا ہے وہ قافو نالی میں آ جاتا ہے اس عمل میں غشاء اندرونی رحم میں اس قسم کی تبدیلی ہو جاتی ہے کہ ماہانہ معمول آنے لگتا ہے۔ ڈاکٹر ڈیوٹ ول کا کس فلیڈ فیفا

کے طبی جرنل میں اس تبدیلی کے متعلق حسب ذیل دلچسپ پیرایہ میں لکھتے ہیں کہ یہ بات عام طور پر معلوم ہے کہ ہر مہینے اووم کو قبول کرنے کے لئے رحم آراستہ اور طیار ہوتا ہے۔ آنے والے مہمان کے استقبال کے لئے مکان (رحم) صاف ہو جاتا ہے اور اندرونی سطح اور پُرانی جھلیاں بدل جاتی ہیں اور ایک نئی بھاری چکنی قسم کی جھلی رحم کے بالائی حصے میں پیدا ہوتی ہے۔ جسے طبی اصطلاح میں ڈسی ڈوا کہتے ہیں (Decidua) اگر اووم معمولی طور پر اُترتا ہے یعنی بدون استقرار حمل کے آتا ہے تو نئی جھلیاں پھٹ جاتی ہیں اور طبیعت اُن کو خارج کر دیتی ہے اور یہی ادارہ حیض ہے اور اگر اووم بطور ایک شاہانہ مہمان کے آتا ہے یعنی استقرار حمل کے بعد چھ یا آٹھ دن تک نشوونما پا کر تو وہ رحم میں ٹھہر جاتا ہے اور دروازے اور کھڑکیاں (مخارج) ڈسی ڈوا کے بند ہو جاتے ہیں تاکہ رحم کے اندر جو مہمان ہے وہ نہ باہر جاسکے اور نہ باہر کی کوئی چیز اندر آسکے۔ عمدہ خون بکثرت پیدا ہونے لگتا ہے اور چکنی جھلیاں اس سے پرورش پا کر دبیز ہو جاتی ہیں۔ عورت کے شکم میں ایک جگہ مخصوص (رحم) اس مہمان کے لئے دست قدرت سے بالکل آراستہ کیا جاتا ہے اور بہ افراط پرورش کا سامان پونہچتا رہتا ہے وہ مہمان اووم ہے کہ جس میں سے شاخیں پھوٹتی ہیں۔ اور اُسکے ذریعہ سے خون کا دوران رحم اور اووم میں قائم ہو جاتا ہے۔ بیان بالاسے ایام حمل میں معمول کے بند ہو جانیکا سبب معلوم ہو گیا ہوگا۔ استقرار حمل کا فعل پورا ہو جانے کے بعد اور کوئی اووم رحم میں داخل نہیں ہو سکتا اور

اسلئے آئندہ کسی طیاری یا اہتمام کی ضرورت باقی نہیں رہتی اور جو کچھ تعینات
 اور طیاریاں ہوتی ہیں وہ آئندہ کے لئے ماں کے پیٹ کے اندر ہوتی ہیں۔
 بعض مستورات ٹھیک طور پر معلوم کرنا چاہتی ہیں کہ عورتوں میں زمانہ یاس
 کب شروع ہوتا ہے اسکے لئے کوئی خاص وقت مقرر نہیں کیا جاسکتا
 ہے لیکن عموماً (۲۵) اور (۵۰) برس کے مابین عمر میں ہوتا ہے شاذ و نادر
 پچاس اور ساٹھ کی بیچ میں بھی ہوتا ہے اور ایسی مثالیں بھی دیکھنے میں
 آتی ہیں کہ بعض جگہ (۳۵) ہی برس کی عمر میں ایام بند ہو گئے ہیں۔
 ڈاکٹر پیچن ایک عورت کا حال بیان کرتے ہیں کہ جس کے ایام بائیس ہی
 برس کی عمر میں بند ہو گئے تھے۔ یہ ایسی مثال ہے جیسے کہ بعض اوقات
 کسی ستر برس کی عورت کے بال بچہ ہو گیا۔ لیکن اٹھائیس اور تیس سال
 کی عمر میں تو بہت سی جگہ حیض بند ہو گیا ہے۔ بعض ڈاکٹروں نے ایام
 یاس کے وقت کا قریب قریب اندازہ لگانے کا یہ حساب بتایا ہے کہ جس
 عمر میں عورت سن بلوغ کو پہنچے یعنی حائضہ ہو اسکو دو چند کر لینے سے حیض
 کے بند ہونیکا زمانہ معلوم ہو سکتا ہے۔ یا یوں سمجھو کہ جس عمر میں حیض شروع
 ہوا اُس سے دو چند عمر پر پہنچ کر حیض بند ہو گا۔ خلاصہ یہ کہ جس عمر میں حیض شروع
 ہوا اُس سے سہ چند عمر میں بند ہو گا۔ یہ قاعدہ کلیہ نہیں ہے کیونکہ عورت کی
 حالت اُسکے قوی پر اسکا انحصار ہے لیکن اکثر ہی حساب ٹھیک بیٹھتا ہے
 جو ہم نے بتلایا۔



پندرہواں باب

ایام یاس کے کاٹنے کی تدبیر

کوئی شرہ نہ عرفانی سے ملا سپرہی کا داغ نو جوانی سے ملا
دو پھول تھے ہم شفق نہ چھنے پائے پھل ہسکویہ یہ زندگی سے ملا
ایام یاس میں سب عورتوں کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی لیکن پھر بھی اُن
عورتوں کو جن کیلئے یہ وقت آنیوالا ہے پہلے سے آمادہ اور طیار رہنا چاہیئے
اور ایسی تدابیر کرنی چاہئیں کہ یہ زمانہ کسی طبع مرح منس بول کر گزر
جائے۔ رباعی

دل نے غم بحساب کیا کیا دیکھے آنکھوں نے جہا نہیں خواب کیا کیا دیکھے
طفلی و شباب و عیش و رنج و راحت اس عمر میں انقلاب کیا کیا دیکھے
اگر کوئی مقامی شکایت ہو مثلاً مثورات ہو جائیں یا غیر معمولی نقاہت
معلوم دے تو اسکا باقاعدہ علاج کرنا چاہیئے تاکہ زمانہ تبدیلی میں کسی قسم
کی رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ اگر پیشتر سے رحمی خلش یا اسقاط حمل یا کسی اور قسم کی
ایسی شکایتیں رہی ہیں جو مستورات کو لاحق ہوتی ہیں تو وہ پیش خمیہ ہوتی
ہیں تکالیف کا جو اس عمر میں آن د باقی ہیں لیکن یہ بھی کچھ لازم نہیں
ہے بعض جگہ ایسا دیکھا گیا ہے کہ ایام جوانی میں کسی قسم کی شکایت یا

بے قاعدگی معمول کی نہ تھی مگر اس زمانہ میں تکلیف محسوس ہونے لگی۔ ان سب باتوں کا دار و مدار شخصی حالات پر ہے۔ ایک معتبر ڈاکٹر کا مقولہ ہے کہ جو عورتیں نحیف الجستہ ہوتی ہیں اُن میں زمانہ تبدیلی کی برداشت کی سکت باقی نہیں رہتی۔ بلغمی مزاج کی عورات کے لیے اکثر بلا خرخشہ یہ زمانہ گزر جاتا ہے اُن کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی بلکہ اُن کی عام صحت کو فائدہ پہنچتا ہے۔ Sanguine (دموی) مزاج کی عورات کو اکثر کثرت سے ادراغ شروع ہو جاتا ہے لیکن علاج سے اُس کی فوری روک تھام بھی ہو جاتی ہے۔ صفر آدمی مزاج والوں کو سوز ہضم اور معدہ و جگر کی شکایت ہو جاتی ہے اور جو عورتیں عصبی بیماریوں میں مبتلا ہیں اور صفر آدمی مزاج بھی ہے اُن کو دماغی شکایت شروع ہو جاتی ہے۔ سب سے زیادہ تکلیف اُن عورتوں کو ہوتی ہے جن کو پہلے سے عصبی شکایات رہی ہوں۔ اگرچہ بلحاظ امر جو کچھ ہم نے اوپر بیان کیا ہے ایک حد تک درست ہے لیکن پھر بھی ہم تو یہی کہیں گے ہر عورت کی حالت جداگانہ ہے اپنا اپنا مزاج اور اپنی اپنی عادت ہے ایک کو دیکھ کر دوسرے کی نسبت قیاس نہیں کیا جاسکتا کہ جو بات ہم کو پیش آئی ہے لامحالہ اُس کو بھی پیش آئے گی۔ غریب لوگ جو محتاج اور انواع و اقسام کی تکالیف میں مبتلا رہتے ہیں اور پیٹ پالنے کے لیے ساری عمر محنت و مشقت سے کاٹتے ہیں اُن کے خواب میں بھی آرام یا تفریح نہیں اور چھوٹے چھوٹے پست غیر موادار مکانوں میں رہتے ہیں اُن پر جہاں اور زمانہ سخت گزرے ہیں یہ زمانہ تبدیل حالت

کا بھی کٹھن ہوتا ہے۔ لیکن جو خوش حال اور آسودہ ہیں جن کے پاس خدا کے
 فضل سے کسی چیز کی کمی نہیں روپیہ دولت۔ فارغ البالی اللہ کا دیا سب ہی
 کچھ ہے لیکن انھوں نے اپنے کو خواہشات نفسانی کا غلام بنا لیا ہے روز
 تھکے ہوئے تماشہ ہے بال ہے۔ دن بھر سوتے اور رات بھر جاگتی ہیں۔ غذا
 دیکھو تو بکری کی طرح منہ چلتا ہی رہتا ہے۔ اَلَا بَلَا سب مضم۔ نہ کسی بات کی
 پروا نہ احتیاط (میموں کا حال ہے) وہ بھی ایسی حالت میں اپنی بے احتیاطیوں
 کا خمیازہ غریبوں ہی کی طرح اٹھاتی ہیں۔ ایسے وقت میں ہر عورت کے لیے
 ضرور ہے کہ کچھ نہ کچھ مشغلہ لگائے رکھے تاکہ بیکاری سے دل نہ گھبراے۔ گھر
 کا کام کلج جو ہر خانہ دار بیوی کے ساتھ لگا ہوا ہے وہ خود کچھ کم مشغلہ نہیں۔
 ہے بشرطیکہ اس میں دلچسپی لیجائے۔ بہت سی عورتیں جو اپنے خانہ داری
 کے مشاغل میں گتھی رہتی ہیں ان کو خبر بھی نہیں ہوتی کہ کب ان کی حالت
 میں تبدیلی واقع ہوئی۔ اس میں شک نہیں کہ مصروفیت اور مشاغل ہر طرح
 انسان کے لیے مفید ہیں لیکن اس زمانے میں عورتوں پر سے غیر معمولی بار
 اور تکالیف اور پریشانیاں جس قدر کم ہوں اتنا ہی اچھا ہے۔ جھگڑے
 بکھیرے سب سمیٹ دینے چاہئیں اور جان تک ممکن ہو آرام و آسائش
 اور خوشی کا سامان فراہم کیا جائے۔ دلچسپ کتابیں۔ عمدہ دل خوش کن
 صحبت۔ سیر و تفریح و تبدیل مقام کا سامان کیا جائے تاکہ اس ملول زمانی
 کا بار تباہ امکان مسرت انگیز حالت سے تبدیل ہو۔ خوراک کا بھی خاص
 اہتمام ہونا چاہیے۔ خوراک ضامن تندرستی اور جزو بدن ہونے کے قابل

ہو۔ کافی مقدار میں ہو۔ مگر نہ اتنی کہ پیٹ ٹھسا ٹھس بھر جائے۔ نہ ایسی کم کہ
نقاہت اور کمزوری محسوس ہونے لگے۔ کسی قسم کی منشیات کا استعمال نہ ہو
اور چائے اور کافی کی بھی احتیاط رہے کیونکہ اس سے بھی اعصاب کو
تحریک ہوتی ہے اور آرام میں خلل آکر اچھی طرح نیند نہیں آتی۔ جہاں ہاضمہ
کی شکایت ہو اور بھوک نہ لگتی ہو اور کھانے کو دل نہ چاہے اور اس کی
وجہ سے نقاہت اور کمزوری ہو تو دودھ کے ایک گلاس میں ایک
اڑے کی سفیدی پھینٹ کر یا بخنی کی ایک پیالی کا استعمال دو پھر اور شام
کے کھانے کے درمیان مفید ہوگا۔ اسی حالت میں ٹانک وغیرہ مقویات
مضر ہوتے ہیں۔ جب یا س کا زمانہ قریب ہو تو ریاضت جسمانی کی طرف
خاص توجہ کرنی چاہیے۔ صرف دس پندرہ منٹ ہی ہلکی ورزش۔ ڈبل
ہلانے یا اسی قسم کی کسی کثرت میں صبح اٹھتے ہی اگر صرف کیئے جائیں اور
اسپر مدد و ست کی جائے تو بہت بڑا فائدہ ہوگا اور کمزوری اور درد و دکھ سے
جو اس زمانہ میں اکثر ہوتے ہیں بہت کچھ امن ملے گا اور پھر اسی ورزش کا
سلسلہ تبدیلی کے زمانے میں بھی جاری رکھنا چاہیے۔ ہو اخوری۔ منشی سے
نہ صرف طاقت آئے گی بلکہ یہ مرحلہ بھی آسان ہو جائے گا۔ بہ نسبت مردوں
کے عورتوں کو قبض شکایت زیادہ رہتی ہے اور زیادہ تر اس کا نقصان تبدیلی
کے زمانے میں معلوم ہوتا ہے۔ قبض کے دفع کرنے کی سب سے آسان
تدبیر یہ ہے کہ صبح اٹھتے ہی ناشتہ سے کم سے کم آدھ گھنٹے پہلے ایک
گلاس پانی کا پی لیا جائے اور دن میں بھی کافی مقدار پانی کی پینا ضرور

ہے تاکہ پیٹ اچھی طرح دہل کر صاف ہو جائے اور گردوں کے ذریعے سے زیادہ مقدار سیال مادے کی گزرے۔ سخت قبض کی حالت میں حقنہ جسکا ذکر پچھلے باب میں ہوا ہے مفید ہے لیکن اس بات کی احتیاط کی جائے کہ پانی ۱۰۲ درجے سے زیادہ گرم نہ ہو اور آہستہ سے داخل کیا جائے تاکہ آگے چلکر تکلیف یا پیٹ میں مروڑ نہ ہو۔ اگر نیند برابر نہ آتی ہو تو بھی حقنہ مفید ہے۔ بعض اوقات عورتوں کے اندام نہانی کے دھونے کی پچکاری کی بھی ضرورت ہوتی ہے جس کے متعلق ڈاکٹر کی مناسب ہدایت پر عمل کرنا چاہیے۔ جس کمرے میں رہتے ہیں وہ تاریک نہ ہو روشن ہو اور اس میں دھوپ کا اور ہوا کا گزر ہو خصوصاً شب میں ہوا کا آنا ضرور ہے۔ ہوا تازمی آئے اور شش میں کثرت سے داخل ہو۔ پھسے ہوئے کپڑے یا ازربند کسکر باندھنا یا پیٹی لگانا جس سے شکم اور زیر ناف کے اعضاء پر دباؤ ہو سخت مضر ہیں۔ طبیعت میں خود بڑا مادہ اصلاح کا رہے بشرطیکہ ہم طبیعت پر چھوڑ دیں اور اپنی طرف سے طرح بہ طرح کی ایجادیں کر کے طبیعت کے عمل میں مداخلت نہ ہوں۔

اے ذوق تکلف میں ہو تکلیف سراسر

آرام سے ہیں وہ جو تکلف نہیں کرتے

اگر کبھی ایسا اتفاق ہو کہ عورت عمر میں بڑی ہو اور شوہر کم یعنی عورت کو زمانہ یا س شروع ہو جائے اور مرد کے قومی قایم دہر قرار ہوں تو البتہ مشکل کا سامنا ہے اور ایسی عورت مرد کا اختلاط مضر صحت بھی ہے لیکن اگر دونوں

کی عمر برابر سراسر کی ہے تو دونوں طرف یکساں حالت رہے گی لیکن بصورت تفاوت مرد کے لئے ضرور ہے کہ اپنی بیوی کے آرام و آسائش کے لحاظ سے کار بند ہو۔ عورتوں میں زمانہ یاس کے ساتھ ہی سے قواس شہوانی کا انحطاط شروع ہو جاتا ہے اور چند سال کے بعد یہ خواہش بالکل بھی باقی نہیں رہتی اور اگر کہیں اتفاق سے اس کے برخلاف پایا جائے جیسا کہ بعض وقت ہوتا ہے کہ جوانی سے بھی زیادہ غلبہ ہو جاتا ہے تو یقیناً یہ علامت مرض کی ہے کیونکہ بالکل خلاف فطرت ہے۔ اور ضرور رحم میں کچھ خرابی ہے جس کا باقاعدہ علاج ضرور ہے۔ تبدیلی کے زمانے کے دوران کی کوئی مدت مقرر نہیں کی جاسکتی لیکن عموماً ڈھائی سے تین برس میں تبدیلی کے عمل کی تکمیل ہو جاتی ہے۔ بعض وقت چھ سے آٹھ برس بھی لگ جاتے ہیں اور بعض جگہ چند مہینوں میں سب کچھ ہو جاتا ہے اور بعض عورتوں کو خبر تک بھی نہیں ہوتی۔ لیکن ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ بتدریج ہی تبدیلی ہونا مناسب ہے دفعۃً یا بہت تھوڑے عرصہ میں ہو جانا اچھا نہیں ہے کیونکہ اس تبدیلی کے بعد ایک نیا دورہ شروع ہوتا ہے جو آئندہ کی زندگی کا ایک مستقل پروگرام ہوتا ہے۔



سولہواں باب

قربِ مائے یاس کی ظاہری علامتیں

نزدیک دم فراق پاتا ہوں میں رہتی ہستی سے عدم کی سمت جاتا ہوں نہیں
 پری سے نہیں ہوں خم سفر ہے نزدیک رباعی دل بیٹھ گیا جھک کے اٹھاتا ہوں میں
 یہ امر مشکل ہے کہ ہم کوئی ایسی کھلی ہوئی علامات قربِ زماں یاس کی
 بتا سکیں جن پر ہمیشہ بھروسہ کیا جاسکے۔ مختلف مزاج اور مختلف حالات
 کے لحاظ سے مختلف علامتیں ہیں۔ مابانہ معمول میں بیقاعدگی۔ انحطاط۔
 یا کثرت سے سمجھ لینا چاہئے کہ کوئی دوامی تغیر ہونے والا ہے۔ جب ایام
 یاس قریب آتے ہیں تو ممکن ہے کہ ایک دم سے معمول بند ہو جائیں جسپر
 سے بعض اوقات استقرارِ حمل کا مغالطہ ہو جاتا ہے یا بعض اوقات بجائے
 مابانہ آنے کے طویل اور مختلف وقفوں سے آتے آتے بند ہو جاتا ہے۔
 بعض وقت بند ہونے سے پیشتر جلد جلد اور بہت کثرت سے آکر بھی
 ختم ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ علامات ذیل ظاہر ہوتی ہیں۔ تن بدن میں زیادہ
 گرمی۔ دھڑکن۔ کمر میں درد۔ قبض یا اسہال۔ بدن پھول جانا۔ پستان
 کا بھر جانا۔ درد سر۔ چند یا جلنا۔ چکر۔ دوران سر۔ ضعف بصر۔ آنکھوں
 کے سامنے زمرے اڑنا۔ ٹانگوں میں کھپاؤ اور لڑکھڑاہٹ۔ آواز پڑ جانا۔

زبان کی جڑ میں درد۔ بد خوابی۔ سانس کی رکاوٹ۔ درد عصبی۔ ہسٹیریا
تشنج رحم۔ نکسیر پھوٹنا۔ شاذ و نادر کھنکار میں خون آنا۔ ان باتوں سے گھبراہٹ

۱۷۵ باؤگولہ۔ اختناق الرحم۔ ایک عصبی مرض ہے جس سے جسمانی اور روحانی افعال
میں کم و بیش فرق آجاتا ہے۔ اختناق کے لغوی معنی ہیں گلا گھوٹنا اور اصطلاحی معنی ہیں
دم گھٹنا یا بند ہو جانا چونکہ اس مرض میں بہت دم گھٹتا ہے اور یہ رحم کے اثر سے ہوتا ہے
اور خود رحم بھی کس قدر سکڑ جاتا ہے اس لیے اس مرض کا نام اختناق الرحم رکھا گیا
عوام الناس اس مرض کو آسیب خیال کرتے ہیں۔ لفظ ہسٹیریا کے معنی بھی رحم ہی کے
ہیں اب کچھ عرصہ سے اس مرض کو عصبی شمار کرنے لگے ہیں۔ عموماً یہ مرض عورتوں کو ہوا کرتا
ہے اور خصوصاً بلوغ سے لیکر ۳۵ برس کی عمر تک اور اکثر وہ عورتیں اس مرض میں مبتلا
ہوتی ہیں جن کے والدین کسی عصبی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ فتور حیض۔ عیش و عشرت
کی زندگی بسر کرنا اور ریاضت نہ کرنا۔ غلبہ خواہشات نفسانی۔ عشقیہ فسانوں یا ناولوں کا
پڑھنا۔ دائمی قبض۔ نفخ شکم۔ رنج و غم۔ فکر و تردد۔ غصہ و خوف۔ کثرت محنت دماغی وغیرہ
اسکے اسباب ہیں۔ اس مرض کے علامات نہایت مختلف اور سیکڑوں قسم کے ہیں۔
ہر ایک مریض میں ایک ہی قسم کی علامات نہیں پائی جاتیں مگر عموماً ایسا ہوتا ہے کہ دورہ
مرض سے پہلے سر یا کمر یا کسی دوسرے حصہ جسم میں درد ہوتا ہے۔ دل دھڑکتا ہے۔
پیٹ میں ایک گولہ سا پھرتا ہوا معلوم ہوتا ہے جو اوپر حلق کی طرف چڑھ آتا ہے تو دم
گھٹنے لگتا ہے۔ مریض ہاتھ پاؤں مارنے لگتی ہے چہرہ سرخ ہو جاتا ہے کبھی چلاتی اور
بلواس کرنے لگتی ہے کبھی ہنستی ہے کبھی روتی ہے کبھی بے ہوش ہو جاتی ہے مگر ایسی
بے ہوش نہیں ہوتی کہ اگر کوئی پاس کھڑا ہوا بات کرے تو وہ (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۷۶ پر دیکھیے)

کی کوئی بات نہیں ہے ہاں اتنا ضرور ہے کہ اگر معمول سے بڑھی ہوئی کوئی شکایت ہو تو ضرور علاج کی طرف رجوع کرنا چاہیے۔ بہت سی

(بقیہ نوٹ، صفحہ ۱۷۵) کچھ نہ سمجھے۔ کبھی باؤ گولہ میں مریضہ دے ہی ہاتھ پاؤں مارنے لگتی ہے جیسے مرض مصرع اور مرگی میں۔ مگر یاد رہے کہ مرگی میں مریض کا چہرہ ارغوانی ہوتا ہے منہ سے کف جاری ہو جاتے ہیں اور وہ بالکل بے ہوش ہوتا ہے اگر مریضہ بارہ ہو تو اسکی شادی کا بند و بست کریں کیونکہ اسی صورت میں شادی کے بعد یہ مرض رفع ہو جایا کرتا ہے اگر ماہواری ایام ٹھیک نہ آتے ہوں یا جسمی کمزوری ہو یا فتور ہائیمہ ہو تو ان کا مناسب علاج کریں۔ مریضہ کو کسی عمدہ مقام کی آب و ہوا تبدیل کرائیں خوش خلق۔ اور خوش باش اور نیکو کار اور صالح رفیقوں کی صحبت میں رکھیں۔ شہوانی جذبات اور عشقیہ حکایات۔ کثرت محنت، داغی۔ بیہودہ تفکرات و توہمات وغیرہ کا مناسب انسداد کریں۔ مقوی اور محرک اغذیہ سے بھی پرہیز کریں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ صبح و شام ہوا خوری یا رزاقہ غسل۔ لطیف اور سریع الہضم غذا مفید ہے۔ جہاں تک ہو سکے مریضہ کے خیال کو مرض کی طرف سے ہٹائیں۔ جب مریضہ ہاتھ پاؤں مارنے لگے اور بے ہوش ہو جائے تو چنداں فکر نہ کریں اسکو فوراً ایک ہوا دار کمرے میں لٹائیں اور گریبان وغیرہ کی بندش کو ڈھیلا کر کے اس کے سر کو قدرے اونچا کر دیں اور چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ امونیا سو نگھمائیں۔ جب مریضہ ہوش میں آجائے تو اسے تنہا چھوڑ دیا اور اس کے پاس کھڑے ہو کر کوئی ہمدردی کی گفتگو نہ کریں۔ کیونکہ ایسی باتوں سے اس کی تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ از مخزن حکمت ۱۲۔

شکایتیں صرف غذا کے اہتمام۔ حفظانِ صحت کی پابندی اور استقلالِ مزاج سے خود بخود دفع ہو جاتی ہیں۔ ہم کو اس بات کا اندیشہ ہے کہ کہیں مستورات کے دل میں ایامِ یاس کے حالات معلوم کر کے خطرہ نہ بیٹھ جائے لیکن دراصل کچھ بھی خطرے کی بات نہیں ہے بشرطیکہ استقلال اور تحمل کو کام میں لائیں تو طبیعت خود بخود اس دشوار گزار مرحلے سے عبور کر جاتی ہے اگرچہ عورتوں کی اموات کا زیادہ زمانہ ۲۰ اور ۵۰ کے درمیان ہے مگر اس سے یہ غلط نتیجہ نکالنے کی کوئی وجہ نہیں ہے کہ یہ اموات اسی سبب سے واقع ہوتی ہیں۔ گو بعض اوقات ایسے وقت میں کچھ خرابیاں ہو جاتی ہیں جن کے سبب سے تکلیف بڑھ جاتی ہے مگر ایسے عوارض شاذ و نادر ہلکے ہوتے ہیں۔ چونکہ مستورات کو بعض غیر معمولی تکالیف کا سامنا ہوتا ہے اس لیے ان کی شکایات پر توجہ نہ کرنا یا علاج سے غفلت کرنا اور سنی کو ان سنی کر دینا مناسب نہیں ہے۔ جہاں دفعۃً حیض بند ہو جاتا ہے تو یقیناً عورتیں خوفِ رودہ ہو جاتی ہیں لیکن اگر صحت درست ہے اور کسی قسم کی خرابی نہیں ہے تو حیض کا یکایک بند ہو جانا کوئی خدشے کی بات نہیں ہے لیکن اگر بخلاف اس کے حیض بہت کثرت سے جاری ہو جائے اور کسی طرح نہ ٹھکے تو ضرور کچھ نہ کچھ خرابی رحم کی ہے اور اس کا علاج از بس ضرور ہے۔ بعض عورتیں اپنے سر کے بو جھل ہو جانے کی ایک عجیب کیفیت بیان کرتی ہیں جس سے دماغی خرابی کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ اس کا اصلی سبب ضعفِ بصارت ہو جس

کے لئے عینک کی ضرورت ہو اور جو پہلے سے عینک لگاتی ہیں انکو بھی وقتاً فوقتاً اس کی تبدیلی ضرور ہے عینک نگاہ کے موافق نہ ہونے سے بھی کینٹیوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ خیال کرنے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ یہ درد دماغی ہے یا نگاہ پر زور ڈالنے سے پیشانی کے بیرونی حصے میں ہونے لگتا ہے۔ جب کبھی اس قسم کا درد ہو تو کسی ہوشیار عینک والے ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا چاہیے اور اگر ٹھیک عینک مل جائے تو درد رفع ہو جاتا ہے۔ اوائل زمانہ یا س میں بعض عورتوں کو ہسٹریا کی اور بعض کو انسائینیا کی شکایت ہو جاتی ہے۔ راتوں کو نیند اڑ جاتی ہے اور

۱۷ بے خوابی۔ سہرے اس مرض کے بھی مختلف اسباب ہوتے ہیں مثلاً بد ہضمی۔ نفخ شکم۔ قبض۔ جگر کے فعل کی خرابی۔ کثرت چائے و قہوہ نوشی۔ ریج و غم و فکر۔ دلی جوش کثرت مطالعہ۔ بعض امراض دل و دماغ۔ ایام حمل۔ یرقان۔ بخار کا ابتدائی درجہ۔ کمی خون فقرس وغیرہ۔ راتوں کو نیند نہیں آتی۔ ذرا سی غنودگی اگر نیند اچاٹ ہو جاتی ہے یا پریشان اور ڈراوے خواب نظر آتے ہیں۔ بے خوابی بڑھتے بڑھتے دیوانگی کا بھی اندیشہ ہے۔ اصل سبب بد خوابی کو دور کرنا چاہیے۔ اگر بد ہضمی یا نفخ شکم یا قبض ہو تو اسکا مناسب علاج کریں۔ صبح و شام پیدل ہو ا خاری کریں۔ شام کے وقت چائے یا قہوہ بالکل نہ پیئیں سوئے کے وقت سے چار با پنج گھنٹے پہلے کھانا کھا لیا کریں مگر سوتے وقت بھی ذرا سی لطیف اور زود ہضم غذا کھا لینی چاہیے۔ البتہ گرم دودھ یا بخنی نہ پیئیں۔ سوئے کا کمرہ ہوا دار ہو اور اس میں کسی قسم کی بو یا شور و غل نہ ہو۔ سوتے وقت گرم پانی کا پاشوبہ کرنا یا شیر گرم پانی سے جسم کو اسپنج کرنا یا پاؤں دھونا یا کوئی قصہ کہانی سنتنا یا سوتک لگنا یا آنکھوں (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۷۹ پر دیکھو)

جوانی کے جانے اور سفید بالوں کے نمودار ہونے اور بڑھاپے کے تکلیف دہ خیالات اور پریشان کرتے ہیں۔

جب جوانی کا مزاج اتار رہا

زندگانی کا مزاج اتار رہا

ہسٹریا کی حالت میں عورت سونے میں چونک پڑتی ہے اور دوا دلیا کرنے لگتی ہے اور زارد قطار روئے لگتی ہے۔ ایسی حالت میں تسلی دینے سے اُلٹا اثر ہوتا ہے۔ عورت گھبرا کر کسی دوسرے کمرے میں چلی جاتی ہے اور وہاں اکیلی پڑی پڑی گھنٹوں رو یا کرتی ہے۔ اگر شوہر دیکھے کہ اُسکی تسلی اور تشفی سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا تو چاہیے کہ عورت کو اس کی طبیعت پر اکیلا چھوڑ دے کہ گھنٹے آدھ گھنٹے میں وہ اپنے دل کی بھڑاس نکال لے۔ ایسی حالت بعض عورتوں کی مہینوں بلکہ برسوں رہتی ہے۔ اگرچہ بوی کی ایسی

(بقیہ نوٹ صفحہ ۱۷۸) کے ڈھیلوں کو اوپر کی طرف پھر کر کچھ عرصہ ویسے ہی رکھنا یا سر پر تکرار رکھنا یا آب گرم کی بوتلیں رانوں اور رینوں میں رکھنا یا گرم پانی والی بربر کی تھیلی سر پر تلے رکھنا۔ یہ سب مفید تدابیر ہیں۔ اگر فکرو تردد کے سبب مینڈن آتی ہو تو ۲۰ یا ۳۰ گرین کی مقدار میں پوٹاسی برومائیڈ یا سوڈائی برومائیڈ ایک اونس پانی میں حل کر کے پلا دیں۔ جب درد وغیرہ سے مینڈن آتی ہو تو افیوں کا جوہر مارفین مناسب مقدار میں دینا چاہیے۔ کلورل ہیڈرٹ اگرچہ عمدہ اور خواب آورد دوا ہے لیکن چونکہ یہ مضعف دل ہوا سیلے احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے (از مخزن حکمت) راقم کے تجربے میں سلفونل بھی بہت مفید ہے۔ ۱۰ سے ۳۰ گرین تک اسکی خوراک ہے منوم ہے اور نقصان دہ نہیں۔ سفوف بھی ملتا ہے اور گولیاں بھی۔ ۱۲۔

حالت سے مردوں کو بہت تکلیف ہوتی ہے لیکن مردوں سے زیادہ تکلیف خود اُس پر گزرتی ہے جو اس میں مبتلا ہے۔ اگر شوہر کا خیال ہے کہ یہ صرف دھوکہ سلا ہے تو اُس کو خیال کرنا چاہیے کہ گو اُس کے نزدیک سراسر دھوکہ ہے مگر جس پر گزرتی ہے وہ تو حقیقت میں اُس سے متاثر ہے۔ ہر نیک بخت شوہر کا فرض ہے کہ وہ کسی ہوشیار ڈاکٹر سے علاج کراے اور نہایت صبر و استقلال مہربانی اور دلی ہمدردی سے اپنی بیوی سے پیش آئے کیونکہ ایسے وقت میں اپنی قیمتی بیوی سے بیرخی کرنا کسی شریف آدمی کا کام نہیں ہے۔ ضرور ہے کہ عورت بیماری کی وجہ سے بد مزاج اور چڑچڑی ہو جائے لیکن مرد کو ہمیشہ اپنی طرف دیکھنا چاہیے۔ جہاں کہیں عصبی یا دماغی نقائص پہلے سے ہوں تو وہاں صرف یہی نہیں ہوتا کہ عورت کو اپنے شوہر سے نفرت ہو جائے بلکہ وہ اسکو اپنا جانی دشمن سمجھنے لگتی ہے۔ بعض وقت وہ اپنے بچوں پر ہلٹ پڑتی ہے۔ اور اُس کے طرز عمل سے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ سارے گھر ہی سے بیزار ہے نہ شوہر کی صورت دیکھنا چاہتی ہے نہ بچوں کے پاس آنے کی روادار ہے ایسی حالت میں چند دنوں کے لیے عورت کو اسکی مرضی پر چھوڑ دینا ہی اُسے راہ راست پر لے آتا ہے۔ اگر چند دن وہ گھر سے علیحدہ رہے اور کہیں تبدیل آب و ہوا کو چلی جائے تو خود بخود مادرانہ جوش پیدا ہوگا اور بال بچوں کو دیکھنے کی خواہش پیدا ہوگی اپنے بال بچوں شوہر اور اپنے گھر میں چلنے کو دل چاہنے لگے گا۔ زمانہ یاس میں اکثر عورتیں اپنی حالت کو بہت سخت سمجھنے لگتی ہیں اور ساری مصیبتوں اور

تکالیف کا باعث اپنے شوہر کو سمجھتی ہیں ع
اسے بادِ صبا میں بہ آوردہ تست

جو شکایات اس وقت پیش آتی ہیں اُن کو وہ تبدیل حالت پر محول نہیں کرتی بلکہ پچھلے تمام قصے اور گزری ہوئی بے لطفیوں کو دھڑلے لگاتی ہے کہ ساری عمر چونکہ تکلیف میں گزری اس سبب سے میری یہ حالت ہو گئی۔ غرض اس موقع پر اودبا کر سارے الزامات بیچارے شوہر کے سر منڈھے جاتے ہیں۔ تم نے ساری عمر جلایا۔ کبھی پیسہ ہاتھ میں نہ دیا۔ ہمیشہ تکلیف میں رکھا۔ بال بچوں کی خبر نہ لی۔ گھر دار سے بے سدھ رہے۔ میرا جل جلکریہ حال ہو گیا کہ جی سے بیزار ہوں۔ شوہر کو چاہیے کہ اپنی بیوی کو ایسی حالت میں معذور سمجھے اور ٹھنڈے دل سے اس کی ناراضی کو تحمل صبر و استقلال سے برداشت کرے۔ فی الواقع عورتوں کو جوانی کے جانے کا بڑا صدمہ ہوتا ہے اور ہونا بھی چاہیے۔

غزل

ایک دل ہمدم مرے پہلو سے کیا جاتا رہا	سب ترپنے تمکلائے کافر جاتا رہا
آنیو الا جانو الالبے کسی میں کون تھا	ہاں فقط اکدم غریب آتا رہا جاتا رہا
سب کرسٹے تھم جووانی کے جوانی کیا گئی	وہ اُسنگیں شگسیں وہ ولولہ جاتا رہا
آئنگی پیری تو روئینگے جوانی کے لئے	ہاں جوانی ہاں جوانی کافر جاتا رہا
مینے چھاتی سے لگا کر جسکو رکھا عمر بھر	ہاں رے ناز و نکا بالاول مر جاتا رہا

مجھ کو گلیوں میں جو دیکھا چھپر کر کہنے لگے
 اے میاں کیا ڈھونڈتے پھر رہے ہو کیا جاتا رہا
 نیند بھی فرقت میں کھا بیٹھی ہے آنکلی قسم
 خواب میں بھی دیکھنے کا آسرا جاتا رہا
 کھو گیا دل کھو گیا رہتا تو کیا ہوتا اس پر
 جانید واک بے وفا جاتا رہا جاتا رہا

بیان بالا کے علاوہ اور بہت سی باتیں عورتوں کی دیکھ کر سمجھ اور سمجھال کے
 لیے ضروری ہیں جن کا علم عورتوں ہی کو ہونا چاہیے اور جس کا تفصیلی ذکر
 سن ڈریک ام۔ ڈی نے اپنی کتاب *What a woman of*
fourty five ought to know پینتالیس برس کی عورت کو کیا جاننا چاہیے
 میں نہایت عمدگی اور شرح و بسط سے لکھا ہے۔ ہم نہایت زور سے
 سفارش کرتے ہیں کہ ہر شوہر کا فرض ہے کہ ایک نسخہ اس کتاب
 لا جواب کا خرید کر اپنی بیوی کو دے بلکہ مناسب یہ ہے کہ وہ خود بھی اس
 کتاب کو پڑھے تاکہ اُسے بھی واقفیت تامہ حاصل رہے اور اس
 واقفیت کی بدولت میاں بیوی میں توافق خیالات ایسا پیدا ہوگا کہ
 ایک کو دوسرے کی پوری ہمدردی ہوگی۔



۱۵ اس کتاب کا ترجمہ ابھی اردو میں نہیں ہوا ہے۔ ترجمہ کرنے والوں کی کمی نہیں ہاں کمی
 ہے تو پڑھنے والوں کی ۱۲

سترہواں باب

ایام یاس میں جسمانی تغیرات

کب کوئی بلا نگاہِ بانی سے رُکی اک لمحہ نہ موت زندگانی سے رُکی
 پیری ہی کا نام گو ضعیفی ہے رشید ہر ایسی قوی ہے نہ جوانی سے رُکی
 اوائل سن طفولیت میں لڑکے اور لڑکیوں کے تو اسے جسمانی میں کوئی
 ایسا بین فرق نہیں ہوتا جیسا کہ دونوں میں بعد بلوغ کے نمایاں ہوتا ہے۔
 جب لڑکی جوان ہو جاتی ہے تو اسکا ڈیل پھیل جاتا ہے اور کمر اور اسفل حصہ
 جسم میں زیادہ چربی جمع ہو جاتی ہے۔ لڑکوں کے کندھے اور سینہ چوڑا
 ہو جاتا ہے کنبھٹھ نکل کر آواز بھاری ہو جاتی ہے۔ میس بھگتے لگتی ہیں اور
 ڈاڑھی کا خط پڑ جاتا ہے۔ سن رشد میں لڑکے اور لڑکیوں دونوں کے حالات
 جدا جدا ہوتے ہیں اور اسی طرح ڈملاؤ کے زمانے میں بھی دونوں کے
 حالات میں یکساں اہم تغیرات واقع ہوتے ہیں۔ عورتوں کے زمان تبدیل
 میں گردن کے پچھلے حصہ میں چربی جمع ہو کر گردن موٹی پڑ جاتی ہے۔ پنڈلیاں
 بازو جو گول تھے ڈھیلے پڑ کر تنگ جاتے ہیں اور اگرچہ عورتیں زیادہ موٹی
 نہ بھی ہوں لیکن زیادہ تر وہ مردوں سے مشابہ ہو جاتی ہیں۔ پستان بڑی
 ہو کر تنگ جاتی ہیں۔ ان میں استادگی اور کرفتگی باقی نہیں رہتی اسوجہ

سے کہ پستان ایک قسم کی اسفنجی بافت کے غدودوں سے بنی ہوئی ہیں
 غدودوں میں طبعاً طبعاً عمر تبدیل ہو کر کھچاؤ باقی نہیں رہتا۔ حصہ شکم زیرین
 بڑھ جاتا ہے اور بعض وقت اتنا بہت بڑھ جاتا ہے کہ ادھر ایام کا بند ہونا
 اور ادھر پیٹ کا بڑھنا ان دونوں وجوہ سے عورت کو ظن غالب استقرار
 حمل کا ہو جاتا ہے۔ اس عمر میں ذیل بھاری ہو جانے کی یہ وجہ ہے کہ چودہ
 برس کی عمر سے (۲۵) کے سن تک یعنی برابر قریب قریب تیس سال تک
 ہر مہینے عورت کے جسم سے چھ سے آٹھ اونس تک خون نکل جاتا ہے
 وسط عمر میں جب خون کا اخراج موقوف ہو جاتا ہے تو اسی خون سے جسم
 کی پرورش شروع ہو جاتی ہے یہی حالت پرندوں کی بھی ہے مرغیوں کو
 دیکھو جب وہ کم انڈے دینے لگتی ہیں تو زیادہ موٹی اور وزنی ہو جاتی ہیں۔
 اگرچہ اونس بھی اوسط مقدار ماہانہ خون کے سیلان کی بجائے تو تیس سال
 کے عرصے میں مقدار خون ضائع شدہ کی (۲۳۴۰) اونس کی ہوگی جو
 مساوی ہے (۱۸) گیلن کے۔ عمر جب زیادہ ہوتی ہے بعض عورتوں
 کے چہرے پر بھی چند بال مونچھوں یا ڈاڑھی کے نکل آتے ہیں لیکن
 عموماً ایسا نہیں ہوتا۔ آواز میں بھی وہ سر پلاپن اور نزاکت باقی نہیں
 رہتی بلکہ کرخت اور بھٹی پڑ جاتی ہے یہ تغیر صرف عورتوں ہی میں نہیں
 ہوتا بلکہ مردوں کی آواز بھی بھٹ جاتی ہے عورتیں اور مرد دونوں سے اس
 عمر میں طبیعت سے اُمنگ جاتی رہتی ہے دلی جذبات دلوے اور شوق

سب مانیڈ پڑ جاتے ہیں مردوں میں ہمت اور جرأت کم ہو جاتی ہے۔ البتہ اتنی بات ضرور ہے کہ بچہ عمری میں دنیا کا اشتیاب و فراز دیکھ کر تجربہ یقیناً بڑھ جاتا ہے اور سمجھ بھی درست ہو جاتی ہے۔ ایسا شخص دوسروں کے لئے تو ضرور بہترین مشورہ دے سکتا ہے لیکن خود کوئی کام جرأت کا نہیں کر سکتا نہ میدان جنگ میں عمر سے گرے ہوئے لوگ جاسکتے ہیں۔ الغرض اس عمر میں تمام اعضاء میں ایک عام تبدیلی واقع ہوتی ہے لیکن یہ عمر کا اقتضا ہے اس سے نہ کوئی خطرہ ہے نہ نقصان نہ خود بخود قوی کی تقسیم آئندہ کی ضرورتوں کے لحاظ سے محفوظ کر دیتی ہے۔ دس فیصدی مستورات کو ایک خاص شکایت گرمی کی ہو جاتی ہے۔ سر اور گردن کی شہ یانیں اور وریڈیں اور اُنکے ساتھ سارا جسم متاثر ہو جاتا ہے۔ مریضہ کو ایک غیر معمولی حرارت بھیجے اور گردن میں معلوم دیتی ہے اور یہ کیفیت گھنٹوں کا وقفہ دے دیکر محسوس ہوتی ہے اور بعض اوقات عرصہ دراز تک رہتی ہے۔ بعض وقت ایسا معلوم دیتا ہے جیسا کہ سر میں کچھ بھر گیا ہے اور بازو اور ٹانگیں بھاری اور بوجھل معلوم دیتی ہیں۔ سارے بدن میں آگ سی لگی رہتی ہے تلوے اور ہتھیلیاں جلتی ہیں۔ پسینہ کثرت سے آتا ہے اور پھر سردی سی الگ آتی ہے۔ اس قسم کی جھرجھری دن یا رات میں کسی وقت آ جاتی ہے اور بعض وقت کئی کئی دفعہ سردی لگ آتی جس کے بعد بہت سا پسینہ نکلتا ہے۔ دھڑکن زیادہ ہوتی ہے اور دم گھٹتا ہے۔ کبھی کبھی متلی اور قے بھی ہوتی ہے۔ کثرت سے چاہے اور

قہوہ کے یا کسی مقوی دوا کے استعمال سے دورہ اٹھتا ہے اور بعض وقت دفعۃً خوف خطرہ یا غصہ یا شدید ریج و صدمہ یا کسی اور قسم کے تردد کی وجہ سے بھی دورہ ہو جاتا ہے۔ ایک اور شکایت جس سے ایام یاں میں بہت پریشانی لاحق ہوتی ہے حیض کا کثرت سے آنا ہے۔ کثرت حیض بعض اوقات مقامی خلش سے ہوتی ہے کبھی عام نقص صحت سے ہوتا ہے اور اگر زیادہ مقدار میں نہیں ہے تو محل تردد نہیں لیکن اگر مقدار زیادہ ہے تو ضرور طبی مشورہ لینا چاہیے۔ تاکہ سبب مرض کی پوری طرح تشخیص ہو کر ٹھیک طور پر علاج ہو سکے۔ چونکہ کثرت حیض کے مختلف اسباب

Menorrhagia جب خون حیض بہ کثرت خارج ہو تو اسے طب میں کثرت الطث کہتے ہیں۔ لیکن جب حیض کے دنوں کے علاوہ رحم سے خون آئے تو اسے استساضہ اور ڈاکٹری میں **Metorrhagia** کہتے ہیں۔ اس کے اسباب رحم کا ٹل جانا یا جھک جانا یا بار بار حمل کا گر جانا۔ بہ کثرت اولاد ہونے سے رحم کا ڈھیلا ہو جانا رحم کی سوزش۔ رحم میں آنول کا ٹکڑا رہ جانا۔ رحم کی پھنسیاں۔ رحم کی رسولی یا سلطان مرض ہزال الکلیہ (برمیٹ کی بیماری) یا ہزال الکبد (جگر کا سکڑنا) مرض سمل۔ مرض سکر بوت (گوشت خورہ) دموی مزاج۔ کثرت مجامعت وغیرہ۔ حیض کثرت سے آتا ہے کبھی کم مقدار میں بار بار آتا ہے اور کبھی ایک ہی بار زیادہ مقدار میں خارج ہو جاتا ہے کبھی اس کثرت سے خون جاری ہوتا ہے کہ مریض جان بلب ہو جاتی ہے۔ چہرہ کا رنگ فق ہو جاتا ہے جسم لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے۔ زیر ناف اور کم میں درد ہوتا ہے۔ سر چکر آتا ہے قیض رہتا ہے بھوک نہیں لگتی کبھی پاؤں پر دم آ جاتا ہے کبھی مارے ضعف کر غشی طاری ہو جاتی ہے۔ (از مخزن حکمت) ۱۲

ہیں اس لئے بدون تجربہ کار اور لایق طبیب کے صحیح علت کا معلوم ہونا مشکل ہے اور ہر عمر میں رحم میں مختلف قسم کی رسولیاں اور سرطان بھی ہو جاتا ہے۔ لیکن سرطان اُسی وقت ہوتا ہے جبکہ حالت زچگی میں رحم مجروح ہو جائے اور اس کا علاج بروقت نہ ہوا ہو۔ کثرت حیض بوجہ رحم میں رسولی ہونے کے بھی ہوتا ہے لیکن اس سے ڈرنے کی کوئی وجہ نہیں ہے عمدہ علاج سے صحت ہو جاتی ہے اور بعض اوقات خود بخود بھی کھل جاتی ہے۔ اگر پہلے سے کچھ سلسلہ رسولی کا ہو تو زمانہ یا س میں وہ خاص کر نمودار ہو جاتی ہے اور لامحالہ عمدہ علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ دو قسم کی فاسد روئیدگی کے ساتھ پالی پس (ریشہ دار) اور بہت سی چھوٹی چھوٹی روئیدگی ہو جاتی ہیں جسے Vegetation (خود رو بالیدگی) کہتے ہیں۔ لیکن یہ بالکل ایک معمولی بات ہے باقاعدہ علاج سے سب جلد دفع ہو جاتی ہیں کسی قسم کے تردد کا محل نہیں ہے۔ لیکن سرطان کا عارضہ البتہ خطرناک ہے یہ عارضہ ناکتخا عورتوں کی بہ نسبت زیادہ تر بیاہنی ہوئی صاحب اولاد عورتوں میں ہوتا ہے اور بیشتر رحم یا پستان میں ہوتا ہے۔ ڈاکٹروں کی رائے ہے اس کی وجہ سے قبل از وقت پیدائش یا اسقاط حمل یا وقت ولادت رحم کا مجروح ہو جاتا ہے۔ پستان میں زمان رضاعت میں ٹھیس یا چوٹ لگ جانے سے ہوتا ہے۔ بعض ڈاکٹروں کا یہ خیال ہے کہ جسمانی درد یا کسی رنج و صدمہ کی تکلیف سے یہ سرطانی خلش پیدا ہوتی ہے اور اسوجہ سے اسکو عصبی بیماری سمجھا جاتا ہے۔

اگر رسولی یا ناسور ہو جائے تو ہوشیار ڈاکٹر کا کام ہے کہ وہ تشخیص کرے کہ سرطان کا مادہ ہے یا نہیں اگر سرطان ہے تو جلد سے جلد علاج کرنا چاہیئے ایسا نہ ہو کہ پھیل جائے۔ ادھیڑ عمر میں عورت مرد دونوں کو گردوں کی شکایت بھی پیدا ہو جاتی ہے ایسی حالت میں پوری توجہ سے پیشاب کا امتحان کرنا چاہیئے اور ابتدائی حالت ہی میں علاج ہونا چاہیئے۔ تاکہ جلد روک تھام ہو جائے۔ امریکن جینی کالوجیکل اینڈ آبس ٹریٹریکل جرنل میں نیویارک کے ڈاکٹر ایناگیلیبر نتیجہ ام۔ ڈی نے ایسی (۵۲) عورتوں کی تفصیل لکھی ہے جنہر زمانہ مسدودی حیض گزرا تھا۔ ان میں سے (۵) کو تو ذرا سی بھی شکایت پیش نہیں آئی۔ ایک کنواری تھی ایک کو ایک دفعہ اسقاط حمل ہوا تھا جس کو زمانہ یاس میں معمولی طور پر سستی اور کسل مندی کی شکایت تھی جس میں ڈاکٹر ہی علاج معالجہ کی ضرورت نہیں پڑی (۳۷) کو کم و بیش ایسے عوارض لاحق ہوئے جن میں سے (۳۰) میں مقامی اور بدنی علاج کی ضرورت پڑی اور (۷) کو صرف بدنی علاج کی تفصیلی حالت زمانہ یاس کی حسب ذیل تھی۔

بتین ناتوانی سخت عصبی کمزوری نیورسیتھنیا (عصبی بیماری)

(۲۴)	(۳۱)	(۹)
خفقان	تیوریلجیا (وجع العصب)	اختناق الرحم
(۱۰)	(۱۴)	(۷)
دھڑکن	ٹیک کارڈیا (دل کی بیماری)	سورہضم قبض
(۱۱)	(۸)	(۳۲)
		(۲۸)

اسہال	سیلان الرحم	وجع مفاصل	نقرس
(۳)	(۳۸)	(۲۱)	(۱)
برٹ کی بیماری	کثرت طرس	شرب خواری	فرہی
(۱۲)	(۶)	(۲)	(۲)

علاوہ ان امراض کے زمانہ یاس میں ہر عورت کی حالت میں فطرتی طور پر ایسے تغیرات ہوتے ہیں جن کا جاننا ہر شوہر کے لئے ضرور ہے۔ اوائل زمانہ یاس میں چونکہ خون کثرت سے آتا ہے تو رحم معمولی مقدار سے بڑھ جاتا ہے لیکن بتدریج خود بخود سکڑ جاتا ہے اور بچہ واں کی دیواریں تپتی پڑ جاتی ہیں اور لمبھقات رحم و اندام نہانی میں بھی تغیر ہو جاتا ہے۔ رحم کی گردن چھوٹی اور تپلی اور سخت ہو جاتی ہے اور بعض جگہ کھلی جھلی کی طرح ہو جاتا ہے۔ اسی طرح تمام اعضائے تناسل میں تبدیلی ہو جاتی ہے اور اس کے متعلق تمام اعصاب اپنا کام اس طرح چھوڑ دیتے ہیں کہ شہوانی خواہش رفتہ رفتہ مفقود ہو جاتی ہے۔ جس طرح عورت کے اعضائے تولید سکڑ کر قد و قامت میں کم ہو جاتے ہیں قریب قریب اسی طرح اسی عمر میں مردوں کی حالت بھی متغیر ہوتی ہے اور جو مرد سجدار اور نال اندیش ہیں اور چاہتے ہیں کہ بڑی عمر تک ان کی قوت مردی باقی رہے تو ضرور ہے کہ اپنی بیوی کی تبدیل حالت کے ساتھ وہ بھی اسی مناسبت سے ان تعلقات میں کمی کریں۔ جہاں میاں بیوی کا جوڑا بلحاظ عمر کے مناسب ہے وہاں کچھ بھی نخل تردد نہیں دونوں کے قویٰ میں برابر برابر طور پر

انخطاط ہوتا ہے اور اس توافقی حالت کی وجہ سے کوئی سو فرما جی نہیں رہتی
 اور دونوں ہنسی خوشی رہتے رہتے ہیں۔ البتہ جہاں بڑا تفاوت ہے تو خود
 کردہ راعلابے نیست۔ فطرت کا اقتضایہ ہے کہ اس زمانے میں جبکہ
 جوانی دھلجائے زن و شو کے لیے ایک نیا دور دورہ میل جول اور تجربہ کار
 زندگی کا شروع ہو جائے ایسے لوگ بیشتر دوسروں کے حق میں مفید
 ہوتے ہیں۔ دنیا کا مسافر جب دیکھتا ہے کہ آفتاب عمر ڈھل گیا اور شعاعیں
 پیلی پڑ گئیں۔ وقت غروب قریب آن لگا منزل دنیا قریب الختم ہے۔ تو
 اسے خود چوکتا ہو جانا چاہیے۔ رباعی

ختم آگیا قد میں ابروؤں کی صورت سب کٹ گئے عضو گیسوؤں کی صورت
 غم کھایا جوانی کا یہ سنئے دذرات سب گر گئے دانت آنسوؤں کی صورت
 اب صرف چند ہی روز باقی ہیں کہ خداوند عالم کے حضور میں حاضر

ہونا ہے ۵

کیوں پھر کتنا ہے تن میں طاہر روح

مژدہ آزادی کا قریب آیا

وہ زمانہ قریب ہے کہ دنیا کے درد و رنج و غم سے نجات ملے گی۔

دنیا بیچ ست و شادی و غم بیچ ست ہنگامہ شور و بزم ماتم بیچ ست

رودل بہ یکے رہ کہ دو عالم بیچ ست اس نیز فرو گزار کہ اس ہم بیچ ست

ایسے شخص کو خود بخود دنیاوی تعلقات کم کر دینے چاہئیں اور آخری
 دن زندگی کے سفر آخرت کی طیاری میں کاٹنا ہی دانشمندوں کا کام ہے

دنیا کا کھڑا گچھوڑا اور اُدھر کی بولگاؤ جہاں ہمیشہ ہمیشہ کی زندگی نصیب ہوگی۔ رباعی

صلح بھی ترا ہزشت بھی تیرا ہے کعبہ بھی ترا کشت بھی تیرا ہے
حاضر ہے گنہگار جہر بھیج دے تو دوزخ بھی ترا بہشت بھی تیرا ہے



اٹھارہواں باب

ایام یاس میں ذہنی اور دماغی تغیرات

کی طاعت نفس میں بہت عمر بسر انجام کی رکھی نہ جوانی میں خبر
کیفیت شب اٹھا چکے حاکمی مجلس کرو برخواست ہوا وقت سحر
ایام یاس میں جو جسمانی تغیرات ہوتے ہیں ان سے اکثر اوقات نہ
صرف اعصاب ہی پر اثر پڑتا ہے بلکہ ذہن اور دماغ بھی متاثر ہوتے ہیں
ادھیڑ عمر کے مردوں کو ضرور ہے کہ وہ بخوبی سمجھ لیں کہ عورتوں کے قوائے
ذہنی اور دماغی میں کیا کیا اور کس کس قسم کے تغیرات ہوتے ہیں جن کی وجہ
سے بعض اوقات مردوں کو خود انواع و اقسام کی پریشانیاں اور ترددات
لاحق ہوتے ہیں بدیں وجہ نہایت ضرور ہے کہ ہر شخص ان پیش آنیوالے

واقعات سے پیش از پیش مطلع ہو کر اُن کے انگیز کرنے کو آمادہ رہے ایسا نہ ہو کہ نادانانہ کیفیت کی وجہ سے اُن تغیرات کو کسی دوسرے پہلو پر محمول کریں اور مفت میں میاں بیوی میں بجائے یکجہتی اور ہمدردی کے جھگڑائے بکھیرے پڑ جائیں۔ جیسا کہ ہم اوپر لکھ آئے ہیں بعض عورتوں کو تو خیر تک نہیں ہوتی اور بالکل چھپ چھپاتے ایام یا س گزر جاتے ہیں مگر عموماً عورتوں کا یہ زمانہ متلاطم ہوتا ہے۔ اکثر عورتیں گھر کے کاروبار سے دست کش ہو کر بے تعلق ہو جاتی ہیں۔ مزاج اُن کا گندہ اور چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ ہوا سے لڑتی ہیں۔

رسان کی بات بھی اُن کی سمجھ میں نہیں آتی جو سوچتی ہے اور نہ ہی خلاصہ یہ کہ شوہر سے بات بات پر دست و گریباں ہونے لگتی ہیں۔ دوسرے لوگوں پر ممکن ہے کہ یہ تغیرات مزاجی ظاہر نہ ہوں لیکن گھر والوں پر جن سے ہر وقت کا سابقہ رہتا ہے مخفی نہیں رہتا کہ بعض اوقات خفقان اور دیوانگی کی بھی نوبت پونہچ جاتی ہے۔ اُن تغیرات ذہنی اور دماغی کی وجہ سے نظام عصبی میں ایسی کچھ کشمکش ہو جاتی ہے کہ عورتوں پر ایک عجیب طرح کی حالت طاری رہتی ہے۔ بعض وقت وہ تنہائی میں اور کبھی کبھی لوگوں کی موجودگی میں بھی رونے دھونے لگتی ہیں اور یہ خیال جم جاتا ہے کہ ایسی گھبراہٹ اور خفقان کی حالت میں زندگی ہونی مشکل ہے۔ واہمہ بڑھ جاتا ہے۔ لوگوں کی ذرا سی بات بھی بری لگتی ہے اور چار میں ملکر بیٹھنا بھی ناگوار ہوتا ہے بلکہ زیادہ تر تنہائی میں رہ کر اپنی حالت اور وہی شکایات کی ادھیڑ بُن میں لگی رہتی ہیں۔ اگر نظام عصبی متاثر ہوتا ہے تو اس قدر

وہم ہو جاتا ہے کہ چلنے پھرنے میں بھی ڈگ لگانے لگتی ہیں۔ اگر پستان بڑھ جاتے ہیں جیسا کہ اس عمر میں ضرور ہوتا ہے تو سرطان ہو جانے کا وہم ہوتا ہے اور خواہ مخواہ سرطان کے ترددات کی الجھن میں پڑ جاتی ہیں۔ اگر دھڑکن یا گھبراہٹ ہوئی تو وہ سمجھتی ہیں کہ اب دم نکل جائے گا بچنے کی امید نہیں۔ اسی طرح دماغی حالت بھی بگڑ جاتی ہے ہر وقت سست اور ملول رہتی ہیں۔ بھوت اور سایہ کا خیال ہو جاتا ہے اور اپنی فرضی شکایات کو ایک دفعہ نہیں صد ہا دفعہ آئے گئے کے سامنے کہہ کر دوسروں کا ناک میں کم کرتی ہیں اور سارے گھر کو نچا مارتی ہیں۔ اگر اس بیان کو مبالغہ سمجھا جائے تو سیکڑوں مثالوں سے اس کی صحت کی تصدیق ہو سکتی ہیں۔ بہت سے شوہروں کو تجربہ ہوا ہے کہ اُن کی مطیع و فرمانبردار بیویاں بدل کر ہوا بن گئی ہیں۔ اپنی بات کے سامنے کسی کی سُنّتی ہی نہیں مرنے مارنے پر تلی ہوئی ہیں جھگڑا لڑائی تو ایک معمولی بات ہے۔ بہت سے بچے اپنی ماؤں کو دیکھ کر متعجب ہوتے ہیں اور نہیں سمجھ سکتے کہ وہی ماں جو جان چھڑکتی تھی آج ان کے پاس پھٹکنے کی بھی روادار نہیں جب پاس جائیں گھر کی جھڑکی اور دھتکار پڑتی ہے۔ ہم نے بہت تفصیل سے ان حالات کو اسی وجہ سے بیان کیا ہے کہ شوہر اور بچے جان لیں کہ یکا یک تبدیل مزاج کی یہ حالت کیوں ہوئی ہے اور بجائے اسکے کہ گھر والی کی مخالفت پر آمادہ ہو جائیں اسکی دل بستگی کا سامان کریں اور دلجوئی کریں اور تا بہ امکان محبت اور مہر دی سے پیش آئیں۔ راقم (ڈاکٹر سٹال) کو اس امر

کی مطلق خبر نہ تھی کہ عورتوں کے قواے جسمانی میں ایام یاس میں اس قسم کی تبدیلیاں ہوتی ہیں بلکہ پہلے پہل جبکہ میری عمر ۲۵ سال کی تھی کہ تو مجھے اس کا علم اس طرح ہوا کہ مینڈیکل کالج نیویارک کے تیمارداری کے لکچر میں جایا کرتا تھا۔ کالج میں لکچر دینے والے ڈاکٹر مریضوں کا علاج سب طلباء کے سامنے کیا کرتے ہیں۔ قریب دو سو تین سو طلباء کے موجود تھے کہ ایک دن ایک عورت آئی اور درد اور تکلیف کی شکایت کرنے لگی۔ ڈاکٹر نے چند سوالات کرنے کے بعد اس کی شکایت کی تشخیص کی اور مقامی امتحان بھی کیا اسکے بعد مریضہ نے ڈاکٹر سے پوچھا کہ ”کیا واقعی میرے رحم میں کوئی کڑا تھا کیونکہ عموماً لوگ اس کی شکایت کا یہی سبب بیان کرتے ہیں اور میں اسی کی تصدیق کی غرض سے آپ کے پاس آئی ہوں“ اس بات کے سُننے ہی ڈاکٹر نے اپنی راے بدل دی اور اُسے معلوم ہو گیا کہ اس عورت کے دماغ میں کچھ خلل ہے جو ایام یاس میں پیدا ہوا ہے۔ ڈاکٹر کو اپنی ناقص تشخیص کا افسوس ہوا اور اپنے طلباء کو مخاطب کر کے کہا کہ بدون چودہی تشخیص کیے کے کبھی راے قائم نہ کرنا چاہیے کہ میں اس عورت کی زبانی بیان پر اعتبار کر کے غلطی میں پڑا۔ تب ڈاکٹر نے بعض حالات خلل دماغ کے بیان کیے جو ایام یاس میں عورتوں کو پیش آتے ہیں جو نہ صرف اُن کے گھر کے لوگوں کو پریشان کر دیتے ہیں بلکہ ڈاکٹروں کی عقل بھی جکڑ جاتی ہے بعض عورتوں کے مذہبی معتقدات بھی متزلزل ہو جاتے ہیں۔ تعویذ۔ ٹوٹکے بنتیں۔ مرادیں کرنے لگتی ہیں۔

پس ایسی حالت میں ضرور ہے کہ جو شخص معالج ہو وہ مریضہ کے اصلی حالات مرض اور کیفیت مزاج سے بھی واقف ہو۔ دماغی اور اخلاقی تغیرات کے ساتھ بعض وقت جہاں کوئی مقامی شکایت بھی ہو تو عورتوں کو ایک طرح کی بکواس شروع ہو جاتی ہے حتیٰ کہ بعض وقت سخت سست اور گالی گلوچ پر بھی اُتر آتی ہیں غرض یہ کہ مجنوں ہونے میں کوئی کسر باقی نہیں رہتی۔ ایسی نازک حالت میں جہاں تک ممکن ہو عورتوں سے دلجوئی اور ہمدردی کرنی چاہیے۔ ایسے زمانے میں جبکہ مستورات خود نہیں جانتیں کہ کیا بات پیش آنے والی ہے اگر اوپر والے بھی اُن کے تغیرات سے ناواقف و نابلد محض ہوں تو بڑی مشکل کا سامنا ہوتا ہے اور ہر تو عورت اپنی مصیبت میں گرفتار ہوتی ہے۔ اور شعور شوہر نہیں جانتا کہ کیا معاملہ ہے نتیجہ اس بیخبری کا یہ ہوتا ہے کہ مرد اپنی بیوی پر بے انتہا سختی اور سنگ دلی کرنے لگتے ہیں اور بعض وقت مار پیٹ پر اُتر آتے ہیں ممکن ہے کہ عورتوں کی حرکات مردوں کو ناگوار ہوں یا غصہ آجائے لیکن سمجھ دار اور ذی شعور شوہر ایسی حالت میں بھی طرح دے جاتے ہیں اور تا بہ امکان اس بات کی کوشش کرتے ہیں کہ بی بی کا مزاج حد اعتدال پر رہے اور خود ان کی طرف سے کوئی ایسی بات نہ ہو کہ جو اور مشتعل کرنے والی ہو۔ اگر کسی کی بی بی مدت العمر وفادارہ اور اطاعت گزار رہی ہے تو ایسی حالت میں کہ جب وہ خود اپنی حالت پر قابو نہیں رکھتی ضرور معذور رکھنے کے قابل ہے اور اس کی باتوں پر بگڑنا یا بُرا ماننا خود ہماری کم عقلی کی دلیل ہے۔ ایسے

موقع پر ہر شریف شوہر کا فرض ہے کہ اپنی بی بی کی ناز برداری کرے اور تاہم امکان اپنی طرف سے تکلیف نہ پہنچائے۔ ناعاقبت اندیش لوگ خواہ مخواہ ادنیٰ ادنیٰ سی بات پر دونوں اُلجھ جاتے ہیں اور ایک دوسرے کی شکایات کا طومار باندھ دیتے ہیں اور گزری ہوئی تمام باتوں کو از سر نہ میدان کارزار میں لے آتے ہیں۔ ہم نے ایسے لوگ دیکھے ہیں جو ساہس سال اپنی بیویوں کی سختیوں کو صبر اور تحمل اور استقلال سے برداشت کرتے رہے لیکن اُن کو اس بات کی مطلق خبر نہ تھی کہ اُن کی بی بی کے مزاج کی حالت کیوں بدل گئی ہے اور وہ نہیں جانتے تھے کہ زمانہ یاس میں ایسا ہو کر رہتا ہے۔ میں (ڈاکٹر سٹال) اور ایک دوسرے باوردی صاحب ایک دن ریل میں ہم سفر تھے۔ مجھے اتفاقی طور پر ان میاں بیوی کی شکریہ رنجی کا حال معلوم ہو گیا تھا میں نے اُن کی بی بی کی غیردعافیت اور مزاج کی حالت پوچھی اور اُن کی تکلیف پر اپنی ہمدردی کا اظہار کیا اور سلسلہ سخن میں اُن تغیرات اور تبدیلیوں کا بھی ذکر کیا کہ جو مستورات کو زمانہ یاس میں ہوتی ہیں اور ایسی عورتوں کے شوہروں کو ناگزیر غیر معمولی تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ میرے دوست نے کان کھڑے کیے اور بہت غور سے میری باتیں سُنتا رہا۔ اس بارے میں مجھے جو کچھ واقفیت تھی برسمیل تذکرہ دھڑا رہا تھا اور وہ میرے بیان کو اپنے مصائب کی ہو ہو تصویر پاکر دل کڑا کر کے سہا رہا تھا مگر زار و قطار آنسو جاری تھے آخر کار اُس نے میرا ہاتھ اپنے دونوں ہاتھوں میں دبایا اور میرے چہرے کی طرف دیکھ کر کہا "بھائی سٹال! تم ہی پہلے

شخص ہو جس نے مجھے ان حالات پر مطلع کیا میں نہیں خیال کرتا کہ پردہ زمین
 پر مجھ سے زیادہ کوئی زیادہ مصیبت مند ہوگا۔ جس نے ایسی مصائب برداشت
 کی ہوں۔ میں نے کبھی اپنا درد و دکھ آج تک کسی سے نہیں کہا۔ میں برسوں
 سے دل ہی دل میں کڑھتا تھا اور حیران تھا کہ یا الہی یہ کیا بابرہی ہے۔
 میں نہیں کہہ سکتا کہ تمہارے اس بیان سے مجھے کس قدر تسلی ہوئی ہے۔
 اب مجھے اصلی حالت معلوم ہوئی اور مجھے اسید کی جھلک دکھلائی دیتی ہو
 اور کیا عجب ہے کہ آئندہ چلکر میری بھی اس مصیبت سے گلو خلاصی ہو۔
 یہ میرا دوست میرے بیان سے اس قدر خوش ہوا کہ بیان سے باہر اور ایسے
 ہزاروں ہی لوگ ہیں جو دنیا بھر کے اونچ نیچ سے واقف اور تجربہ کار ہیں مگر
 اس معاملہ سے نا بلد محض ہیں۔ ہر شوہر کے لئے نہایت ضرور ہے کہ وہ
 ان تغیرات سے بیخبر نہ ہو جو عورتوں کو وسط عمر میں پیش آتے ہیں اور جن سے
 خیالات میں ایک بڑی تبدیلی ہوتی ہے اور کسی نہ کسی پہلو سے ایک بدلی
 ہوئی حالت ظاہر ہو جاتی ہے۔ ہم نے دیکھا ہے کہ بہت سے میاں بیوی
 جن کی ساری عمر اتفاق میں گزری اس زمانے میں ان کے آپس میں کھلی
 مخالفت ہو جاتی ہے اور وہ وہاں عورتیں اپنے شوہروں کے سر
 تھوپتی ہیں جو دھڑے جائیں نہ اٹھائے جائیں۔ بد نصیب عورت اپنی زندگی
 سے بیزار اور ساری دنیا سے برسرِ پرخاش معلوم ہوتی ہے۔ حقیقت
 میں وہ اپنے آپے میں نہیں رہتی اور نہ اپنی حرکات و سکنات اور افعال
 کی ماہیت کو سمجھنے پر قادر ہوتی ہے۔ ایسی عورتیں چاہتی ہیں کہ گھر دار سب

چھوڑ کر ایک نئی زندگی اُن کے واہمہ کے مطابق شروع کی جاوے لیکن اُن کی خاطر سے اگر ایسا کیا بھی جاوے تو بے سود ہے۔ مکان بدلو یا طرز زندگی بدلو وہاں بھی نئے نئے واہمہ اور جھگڑے پیش ہوں گے۔

یہ ہرزین کہ رسیدیم آسمان پیدا است

گو بعض شوہر اپنی بیویوں کی خاطر سے وہی کرتے ہیں جو وہ کہتی ہیں لیکن بایں ہمہ وہ اُن کو راضی نہیں رکھ سکتے کیونکہ روز ایک نئی فرمایش ہے کہ یہ کرو اور وہ نہ کرو۔ آخر کہاں تک انسان اُن کی بے سرو پا باتوں پر دھیان کر سکتا ہے اور آخر کار نتیجہ وہی ڈھاک کے تین پات یعنی بی بی صاحب کسی طرح سامان ہی میں نہیں آتیں۔ ایسی حالت میں ناچار مردوں کو اپنی قوت تمیزی کے کام لینا چاہیے اور آئندہ زندگی کا ایک پروگرام مقرر کریں اور جو مناسب حال ہو وہ کریں۔ جب عورت کا دماغ صحیح نہیں رہتا تو صرف شوہر ہی سے بگاڑ نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنے جگر گوشوں اور والدین اور ملنے جلنے والوں غرض کہ سب ناراض رہتی ہے۔ برہمن کے دوست۔

سالہا سال کی سہیلیوں سے میل جول ترک کر دیتی ہیں حتیٰ کہ مراسلت بھی بند۔ وہ شوہر میں صد ہا طرح کے کپڑے ڈالتی ہیں اور ایسی بدل جاتی ہیں کہ ان تلون تیل ہی نہ تھا گویا۔ بھلا اُن کا دماغ صحیح ہوتا تو یہ چوٹھی خالفت کبھی ممکن تھی۔ ہرگز نہیں۔ یہی وہ خطرناک زمانہ ہے کہ وہ خاندان جو مل جگر عرصہ دراز سے یکجا رہتے تھے پھوٹ جاتے ہیں۔ جسکا جد ہر منہ اٹھتا ہے اور جہاں سنگ سماتے ہیں چلے جاتے ہیں۔ اس زمانہ یا اس میں بعض

اوقات کھلے آثار دیوانگی کے بھی معلوم ہونے لگتے ہیں۔ تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ ۴۵ اور ۵۵ سال کے درمیان بنسبت مردوں کے عورتیں زیادہ دیوانگی میں مبتلا ہوتی ہیں۔ زمان یاس کی دیوانگی مختلف صورتوں میں ظاہر ہوتی ہے مثلاً ہڈیان۔ جنون۔ مایوکیا۔ خفقان۔ گھبراہٹ قبصور فہم۔ ڈاکٹر جان چاپن جو پن سلوینیا کے دارالطباہین کے مشہور ڈاکٹر ہیں لکھتے ہیں کہ ایام یاس میں دیوانگی کے آثار نمودار ہونے کے متعلق بہت مبالغہ کیا گیا ہے اسکا اندیشہ صرف انہیں عورتوں کے لئے ہے جنکو پہلے سے عصبی یا دماغی شکایات ہوں یا ان کے مزاج میں پہلے سے کچھ ہلک ہو۔ مخفی مباد کہ مرد اور عورت دونوں بہ اعتبار قواسے دماغی و عقلی کے یکساں ہیں۔ قوت ارادی اور حافظہ جو اس میں ہے اس میں بھی ہے۔ ان ہی قوی کے اعتدال میں فرق آجانے کو دیوانگی سے منسوب کرتے ہیں دونوں جنسوں کی خصوصیات جنسی کے قطع نظر حالت دیوانگی مرد اور عورت دونوں کی یکساں ہے۔ کیونکہ قواسے دماغی کے فتور ہی سے دیوانگی ہوتی ہے جو عورت مرد دونوں میں یکساں ہیں۔ عام صحت و تندرستی میں فرق آجانا اور دماغ میں جو خون جاتا ہے اس کی مقدار اور نوعیت میں فرق آجاتا اور عمل پرورش بدن کے اجزائے ترکیبی میں ابتری واقع ہونا یہ اسباب بھی دیوانگی کے موجد ہیں۔ کلیسیکٹرک زمانے میں جسم کی بناوٹ میں جو بدیہی تغیرات ہو جاتے ہیں اور اسکا اثر جسمانی صحت پر پڑتا ہے۔ یہ بات کسی پر مخفی نہیں ہے کہ ایک زمانہ دراز سے عورت ہر مہینے میں ایک خاص مقدار

خون کی اپنے بدن سے خارج کرنے کی عادی رہتی ہیں اس حالت کا بدلنا مستلزم ہے تمام بڑے بڑے تغیرات جسمانی کا جسکے ساتھ ساتھ ذیل کا بھاری پڑ جانا۔
 واہمہ اور غیر واقعی خطرات کا زیادہ ہو جانا۔ مزاج میں تغیرات یہ باتیں کچھ غیر معمولی
 نہیں نہ ان سے کوئی خاص خطرہ ہے۔ کسی زمانہ زندگی میں اگر انسان بوجہ ترددات
 و افکار کمزورت کار۔ امراض اور دیگر قسم کے مکالیف کے سبب ہو جائے تو
 بھی یہی نتائج پیدا ہوں گے۔ توجیب اور کسی وقت میں دیوانگی کا ڈر نہیں ہے
 تو خاص کر زمانہ یاس میں یہ سمجھنا کہ دیوانگی ضرور ہوگی بالکل لغو خیال ہے۔ زمانہ
 یاس کوئی غیر معمولی یا غیر طبعی بات نہیں ہے بلکہ وہی ہی معمولی بات ہے جیسی کہ
 سن بلوغ پر پونچھ کر حیض کا جاری ہونا۔ پن سلوینیا کے دارالجمانین کے حسبِ مراتب
 حسابی کے لحاظ سے واضح ہوتا ہے کہ ۱۵ اور ۲۰ سال کے درمیان جسمیں
 عورت کے اجزائے حیض اور مردوں کے بلوغ کا زمانہ شامل ہے۔ دیوانگی میں
 مرد و بیضوں کی تعداد بے مقابلہ مستورات کے کچھ بڑھی ہوئی ہے پینتالیس اور پچیس سال
 کے درمیان جو معمولی زمانہ یاس کا عورتوں میں اور نیز مردوں کی تبدیل حالت کا
 ہے دیوانگی کے امراض کا تناسب ۹ مرد اور ۸ عورتیں ہیں۔ اس سے ظاہر
 ہے کہ اس تغیر و تبدیل حالت کے زمانے میں بے مقابلہ عورتوں کے مردوں ہی
 کو زیادہ خدشہ دیوانگی کا ہے۔ غالباً زیادتی تعداد کی وجہ مردوں کے مالی خطرات
 اور ذمہ داریاں۔ کاروبار سترگ اہم معاملات کے ترددات اور اسی قسم کے دوسری
 بھاری تفکرات اور ترددات ہیں جو عموماً مردوں کو دوران زندگی میں پیش آتے
 رہتے ہیں۔

خالی مصیبت نہیں انسان کو ہستی و عدم ۵ ہیں منزلیں دونوں کٹھن کی اس طرف کا اس طرف
 اسلئے عورتوں کیلئے کوئی خاص محل تردد نہیں ہے جو مینو باز ہی کے زمانے میں
 کسی خاص بات کے پیش آنیکا حد شہ ہو۔ البتہ اس زمانہ میں اکثر عورتوں کی
 طبیعت پر جو بار پڑتا ہے اُسکے ساتھ ہی ساتھ اصلی اور فرضی دونوں قسم کی
 شکایات بھی لگی رہتی ہیں جو ایک غیر اختیاری امر ہے۔ مگر کوشش اور احتیاط
 اس بات کی ضرور ہے کہ اسکے ساتھ اور ترددات و تفکرات مسترد نہ کیے جائیں
 زمانہ یاس میں بھی اکثر دکھیا گیا کہ مرض کا دورہ قریب قریب ہر مہینے میں انہیں
 دنوں میں ہوتا ہے کہ جنہیں معمولی ایام آیا کرتے تھے۔ اور بتدریج رفتہ رفتہ
 طبیعت عادی ہو کر ایک ڈھنگ پر آجاتی ہے۔ شکایات رفع ہو جاتی ہیں۔
 مزاج بحال ہو جاتا ہے اور پھر عورت اپنے خانہ داری کے کاروبار میں منہمک
 ہو جاتی ہے اور سارے گننے اور چھوٹی پودھ کے لئے وہ ایک نمونہ برکت اور
 تعظیم کا ہوتا ہے کہ اس کے سامنے نواسہ نواسی پوتا پوتی پڑ پڑتے پڑ پڑتی
 کنواسے کنواسی اور لال تماشے سب کچھ موجود ہوتے ہیں اور پھر اس تمام تر
 دنیاوی کھڑاگ کے بعد آخر فنا۔ آخر فنا۔ رباعی

پیری آئی ہوئی جوانی رخصت ساتھ اُسکے وہ لطف زندگانی رخصت
 ہے اب اسی کا انتظار اسے اگر ہمکو بھی کرے جہان فانی رخصت



خاتمہ

رہے گا مگر یہ سخن یادگار
 یہی قاریوں سے ہے میرا قرار
 کہ بھولوں میں پوشیدہ رہتا ہے خار
 جو چوکے گا ہر چند ہو ہوشیار
 یہی ہے دعا میری اسے کردگار
 کئے اس طرح میری لیل و نهار
 نہ شب گور کی اور نہ روز شمار
 خدا یا بحق رسول کبار

مجھے بھول جائینگے سب بعد مرگ
 اسے جوڑے یاد مجھ کو کرے
 خطا کر کہیں ہو تو رکھیں معاف
 ہے انسان مرکب زسہ و خطا
 میں اسکے سوا چاہتا کچھ نہیں
 تری یاد میں میں رہوں دم بدم
 نہ پریش کی سختی ہو مجھ پر کبھی
 تو کو نین میں لطف پر لطف رکھ



بِالْحَمْدِ لِلَّهِ

قطعہ تاریخ انطباع عصای پیری

قطعہ تاریخ زینتہ کلاک جواہر سلک جناب مولوی حکیم لطیف احمد صاحب

رئیس تہلی ضلع سارن

اوج خلوص و صدق و صفا کرمہ مشیر
ذیل علم پر پھر خلف حضرت نذیر
دہلی جہاں وطن ہو دہانے بھی اک امیر
منصف مزاج اہل کرم مولوی بشیر
ان میں کوئی امیر ہو یا ہو کوئی فقیر
وہ کو نہا بشر ہے کہ جسکے نہیں مشیر
کیا کیا لکھے رسالہ مطبوعہ دلپذیر
کیئے عصای پیر اسے یا پیر دست گیر
گو یا دل و جگر کیلئے ہے کمان و تیر
بن السطور صل علی کیا کہ جوئے شیر
شکر کوئی ہے اور کوئی نخل کا عصیر
امکان کیا کہ انگلی رکھے کوئی حرف گیر
کوئی ہو بادشہ ہو گد اہو کہ ہو وزیر

نجم عروج دانش و مہر سپہر فیض
ہر دل عزیز صاحب اخلاق خوش تمیز
ذمی عزت اہل جاہ دیار نظام کے
یعنی دکن کے حاکم عادل پراز وقار
شام و بگاہ نحو صلاح و فلاح قوم
رکے جوان و پیر یہ سب کے صلاح کا
خلق خدا کے کام کے اور اپنے نام کے
بعد از نشاط عمر لکھا اور اک جسدید
ہر نوک اور دائرہ اس کے حروف کا
ہے سطر سطر نام خدا کی منکر
جتنے ہیں اس میں پند و نصائح وہ خوشگوار
قانون فطرت اس کے مخالف نہیں ذرا
ایسا ہو کون جسکے لیے یہ نہیں مفید

بوڑھوں کے واسطے یہ رسالہ علی الخصوص
 فرمایش مصنف معجز نگار پر
 اپنی مثال آپ ہے آپ اپنی ہے نظیر
 تاریخ اسکے طبع کی لکھنا ہے ناگزیر
 کہئے تو اسے لطیف بقول صریح
 لکھ دوں ہر اک نصیحت لکھ عصاب پر

۱۳۰۳۱ھ

ولہ

اس بے بہار سالہ دیکھو کے سامنے
 مطبوع ہو چکا تو ہو مقبول پھر نہ کیوں
 کوڑی درنہیں ہے خذفے زر خطیر
 لکھا جنہوں نے پیشتر اس کے نشاط عمر
 ہیں لکھنے والے کون وہی دہوی بشیر
 دونوں کے متحد ہیں مقاصد ہے فرق یہ
 بعد اسکے یہ کہ نام ہر جس کا عصاب پر
 کیے تو کیا ہے یہ جو نہیں ہر خدا کی شان
 وہ ہر جوان کیلئے یہ از براے پیر
 ناصح جوان اور نصیحت نبوش پیر
 حالانکہ پنداز پے پیراں ہر ٹیڑھی کھیر
 مطبوع طبع شیر و شکر کی طرح سے ہر

سال اب نکالئے اسی مصرع سے ای لطیف

۹۱
 یہ ہے عصاب پر کہ بوڑھوں کا دستگیر

۱۳۲۲ - ۹۱ = ۱۳۳۱ھ

قطع تاریخ طبع از جامع کمالات صوری معنوی منبع لیاؤد کا حضور جناب

مولانا حکیم سید شاہ محمد نجی الدین صاحب تائب عمادی بھلواروی

منبع خلاق و صاحب توقیر

مرحبا مر جیا بشیر الدین

کیا رسالہ لکھا تعالیٰ اللہ ہے انوکھی روشنی تحریر
 بوڑھے بچے جو ان ہیں سب ممنون اللہ اللہ رے قدرت تسخیر
 قوم کا کام کر رہے ہیں آپ مرحبا ہمت وز ہے تقدیر
 کیا رسالہ عصاے پیر لکھا کہیں دنیا میں ہے نہ جسکی نظیر
 اسکا ہر نفاذ دل میں چھپنے کو کبھی نشتر ہے اور کبھی ہے تیر
 الغرض جب ہوئی تمت کو فکر تاریخ طبع دامن گیر

تو سر پر چرخ سے ٹپکا
 نافع خلق ہے عصاے پیر

۱۳۳۱ھ قطع تاریخ از نتیجہ افکار پر ہار جہا مولوی عبدالصمد صبا بی. ای عظیم آبادی

بشیر الدین مہراج فضیلت جو ہیں مستمع اوصاف محمود
 وجود علم و دانش ہے جب انے خدا رکھے انہیں دنیا میں موجود
 انہوں نے لکھ کے کیا اچھا رسالہ عصاے پیر رکھا نام مسعود
 نصلح درج اس میں بے نہایت مواظف بند اس میں غیر محدود
 سرمدیاں نہ کیونکر ٹوٹ جائے ہے بوڑھوں کی نصیحت بہت آلود

۱۳۳۱ھ

ولہ

کیوں نہ ہو مطبوع و مقبول زماں جب عصاے پیر ہے بوڑھوں کو یہ
 اپنی تدبیر مصالح کے لیے پڑ احسن التدبیر ہے بوڑھوں کو یہ
 درد لکھ دے ہو جو لکھنا سال طبع نسخہ اکسیر ہے بوڑھوں کو یہ

۱۳۳۱ھ

اعمال

یہ کتاب حسب منشا ایکٹ (۲۵) ۱۹۶۸ء جرٹری ہو چکی ہے اسلئے بلا اجازت خاکسار کے اسکا چھاپنا یا چھپوانا ممنوع ہے۔

ولہ

حرز طفلان سلسلہ تلقین معاشرت و تعلیم نیک کرداری و اخلاق کی پہلی کتاب لڑکوں کے لئے (صرف ہو گئی)

نشاط عمر سلسلہ تلقین معاشرت و تعلیم و اخلاق نوجوان ناکتہ لڑکوں کیلئے۔ ۱۰۷ صفحہ مع نوٹ مصنف و مترجم عمر مع خرچہ وی پی۔

اقبال دہن جس میں مردوں اور عورتوں کی تعلیم بخدا دی بیاہ وغیرہ کے رسوم زن و شوکر تعلقات باہمی تعدد و ازدواج کی خرابیاں اور بصورت لا ولدی اسکا جواز۔ سوکنوں کا برتاؤ اور نباہ۔ دوبارہ زیر طبع ہے۔ قیمت مع خرچہ وی پی۔ عمر

حیات قیصرہ ملکہ و کٹوریہ آنجانی کی مختصر سوانح عمری (صرف ہو گئی)

تاریخ بیجا نگر راجگان بیجا نگر اور معاصر سلاطین بہمنیہ و یریدیہ وغیرہ کے قدیم و حیرت خیز کارنامے (صرف ہو گئی)

خسالت باری انگریزی اردو منظوم بچوں کیلئے ۱۰۳ صفحہ قیمت ۸ مع خرچہ وی پی۔

حسن معاشرت جس میں بھڑا اور سلیقہ مند بیویوں کے حالات زندگی بالمقابل نہایت عمدگی سے ایک دلچسپ ناول کی صورت میں بیان کئے گئے ہیں۔ مع مصنف کے نوٹ کے صفحات (۱۲۵) قیمت مع خرچہ وی پی ۱۰ (ملنے کا پتہ)

بشیر الدین احمد۔ اول تعلقہ دار ضلع (ریاست حیدر آباد دکن)

غلط نامہ

ذیل کی موٹی موٹی غلطیوں کو ناظرین براہ مہربانی کتاب پڑھنے سے پہلے درست فرمائیں۔

صفحہ	سطر	غلط	صحیح	صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
فہرست	۱۲	کی	کا	۲۵	۱۱	بوجہ	بوجہ
۱	۵	الافلاک	الافلاک	۳۲	۱۰	ما تم	اتم
۲	۲	بائِ تخلیق	بائِ تخلیق	۳۸	۹	لگائے	لگاؤ
۳	۷	پہ عالم	پہ دو عالم	۴۰	۱۲	ادن	اُن
۵	۱۷	Forty	Soply	۴۲	۷	ممکن	ممکن ہے
۶	۷	پاواں	پاؤں	۱۲	۱۲	لکھے	لکھتے
۱۰	۹	تن	بدن	۴۳	۹	کی زندگی	کی تولید زندگی
۱۱	۱۵	کو جاتی	کو کی جاتی	۴۵	۳	Organs	Orgins
۱۵	۸	ہم	ہم	۴۶	۸	×	×
۲۳	۳	کر	کے	۴۷	۸	جگہ	جگہ
۲۴	۲	نمود	نمو	۵۲	۱	علی الزعم	علی الزعم
۲۴	۲	نفر	نظر	۵۳	۱۷	بیوی	بیوی کی

ب

صفحہ	سطر	غلط	صحیح	صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۵۴	۶	اُسنگ	اُسنگ	۷۳	۵	رگ و	رگ اور
۵۶	۵	کھولتا	کھولنا	۷۷	۱۹	اب	اب ب
۵۸	۱۳	لسی	کسی	۷۹	۱۹	اقول	قول
۶۰	۷	صورتیں	سورتیں	۸۰	۸	باقی محبت	محبت باقی
۷	۱۹	سے	x	۷	۱۴	حالت و	حالت پر
۶۲	۱۲	گے	گے تو	۸۲	۱	پورے	پُرے
۶۳	۱۶	پھر پوری	بھر پور	۸۹	۱	شکسی	x
۶۴	۶	ایسی	ایسی	۷	۳	پرواہ	پروا
۷	۱۰	لازمی	لازم	۹۱	۱۷	متنفر	تنفر
۷	۱۷	آمیوں	آدمیوں	۹۴	۵	خیر	خبر
۷	۱۸	جسے	سے	۹۵	۷	حکایت	شکایت
۶۵	۱۰	ایسے	ایسی	۹۵	۸	ضرور	ضرور
۶۶	۱۱	مفد	مضید	۱۰۰	۲	کو ہوا	کو یہ ہوا
۶۷	۱۵	ادن	اُن	۷	۱۱	حاجتی	حاجتی میں
۶۹	۱	رمفق	رمق	۷	۱۲	میں کر	کر
۷	۱۷	رہتی	رہتیں	۱۰۱	۷	چو طرف	جو ظرف
۷۲	۲	کی	کا	۱۰۳	۶	میں	یا

صفحہ	سطر	غلط	صحیح	صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۰۶	۶	ڈاکٹر	سٹال	۱۲۲	۱۷	اوس	اُس
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۲۳	۷	جانی	جانی
۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲۳	۱۰	اگر بچہ	اگر
۱۰۹	۱	خود	x	۱۲۵	۸	لوازمہ	لازمہ
۱۱	۶	محنت	محبت	۱۲۹	۱۱	وجوہ	وجود
۱۱	۹	رور	زور	۱۳۰	۱	حسنہ	حسنہ
۱۱	۱۰	دونوں میں	دونوں	۱۳۰	۱۲	ویل	ریل
۱۱	۱۱	میلان طبعیت	میلان طبعیت	۱۳۱	۳	ہے	تھا
۱۳	۱۳	ایسا کرو	کرو	۱۳۲	۱۲	آیت	آیت
۱۱۰	۱۸	اپنی حالات	اپنے حالات	۱۳۲	۱۲	کار	کار
۱۱۳	۸	پچھلے دو ہے	پہلے دہی	۱۴۰	۷	با	بہ
۱۱۴	۵	بدیہی	بدیہی طور پر	۱۴۶	۴	ہوتا	ہونا
۱۱	۱۲	جسم	جسم کے	۱۴۷	۱۷	نسبت	نسبت
۱۱۶	۹	Lym- phatic	Lym- phatic	۱۴۹	۱۰	مبیض	مبیض
۱۱۷	۱۷	ادن	ان	۱۵۰	۱۵	دلیل	دلیل
۱۲۱	۶	اوس	اُس	۱۵۱	۱۱	گڈی	گڈی
۱۱	۱۷	اوٹھا	اٹھا	۱۵۲	۹	معمولی	معمولی

صفحہ	سطر	غلط	صحیح	صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۵۵	۷	دبے	دیے	۱۷۵	۶	کس	کسی
۱۵۶	۷	مزاج	مزاج	۱۷۶	۱۲	بارزانہ	روزانہ
"	۱۸	اسکو	اُس کو	۱۷۷	۱۳	ردہ	زدہ
۱۵۸	آخر	عورت	عورت ہے	۱۷۸	۱۶	اسوتے	سوتے
۱۶۰	۱	بھلے	پہلے	"	۱۸	پاشوبہ	پاشوبہ
"	۴	ہوتا	ہونا	۱۸۳	۴	ہر	پر
"	۵	رکھتی	رکھتیں	۱۹۲	۵	چھپ چھپاتی	چھپاتی
"	۶	ے	ہے	۱۹۷	۹	ہی	×
"	۸	منکرہ	منکرہ	۱۹۹	۱	کھلے	کھلے
"	۱۲	اوس	اُس	"	۸	ہرناک	ہرناک
۱۷۱	۱۶	قبض	قبض کی	۲۰۰	۱	ہیں	ہے
"	۱۸	اوٹھتے	اُٹھتے	"	۵	کے	کی
۱۷۳	۱	سراسر	سراسر	"	"	سبب	سبب یوانہ
"	۳	ہی سے	ہی				

اعلان

یہ کتاب حبشہ کے ایکٹ (۲۵) ۱۹۰۷ء کے تحت جاری ہو چکی جو بلا اجازت اس کا چھاپنا یا کچھ لانا ممنوع ہے

والہ

(۱) حرز طفلان و نشاط عمر - اسی سلسلے کی پہلی درد و سری کتابیں ان لوگوں کے لئے جو بچوں کیلئے

(۲) حیات قریصہ - ملکہ و کٹوریہ آں جہانی کی مختصر سوانح عمری ..

(۳) تاریخ بیجا نگر - جس میں راجگان بیجا نگر و ہم عصر سلاطین ہمنیہ و برہمہ و

عادل شاہیہ و قسط شاہیہ و نظام شاہیہ و عمار شاہیہ گوزران پنگان غیہ

کے قدیم حیرت خیز کارنامے درج ہیں ..

(۵) خالق باری انگیزی نو تنظیم جس میں روزمرہ کے بہ کار آمد الفاظ درج ہیں ..

(۶) اقبال ڈولمن - جس میں مردوں اور عورتوں کی تعلیم شادی بیاہ وغیرہ کے رسوم

زن و شو کے تعلقات - تعداد اندراج کی خرابیاں سو کوئی کتاب

ایک نہایت دل چسپ اور مشہور بیجا نگر میں بیان کئے گئے ہیں

(۷) حسن معاشرت - جس میں پوڑاہ سلیقہ مند بیویوں کے حالات زندگی بالمقابلہ

ایک نہایت دلچسپ نتیجہ خیز اور نصیحت آمیز بیجا نگر میں لکھے گئے ہیں

(۸) تاریخ بیجا پور - جس میں سلاطین عادل شاہیہ اور ان کے ہم عصر بادشاہوں

کے مفصل حالات اور بیجا پور کی مشہور عمارت کے

نوٹ بھی ہوں گے زیر تصنیف ہے ..

نمبر ایام کی کتابوں کے لئے طبع ثانی کا انتظار کرنا پڑے گا

(منے کا پتہ)

بشیر الدین احمد اولیٰ علاقہ دار (پراسید حبیب آباد)

آخری درج شدہ تاریخ پر یہ کتاب مستعار
لی گئی تھی مقررہ مدت سے زیادہ رکھنے کی
صورت میں ایک آنہ یومیہ دیرانہ لیا جائے گا۔

۱۰۰

جامعہ اسلامیہ

[illegible][illegible]

گلاسٹن ہوسٹ

میں نے کہا: "اے خداوندی! میں نے تجھے سب سے پہلے سنا تھا، اب میں تجھے دیکھ رہا ہوں۔"

کتاب کا نام انعام ہے۔

تحریر کا نشان یہاں پر ہے

بہارِ نبویؐ

سازمان کی کامیابی

مکتبہ اسلامی

جہانگیر

